

# 明すぼ

2月25日26日(土・日)

明海南小・明海中学校でスポーツフェスタを開催します！！

参加したいみんなは、当日明海南小・明海中学校にきてね。(大人も参加できます)  
 当日、明すぼ会員は会員証を忘れずに持ってきてね！  
 それ以外の方は参加料1人1000円(当日のみ)を集めます。  
 その場で入会も受け付けています！！(5000円/年・家族)

## 2月25日(土)

### 武道場

10:00~12:00 少林寺拳法

14:00~16:00 骨格矯正インスパイリングエクササイズ

### 中学校体育館

9:15~12:00 バレーボール教室(初心者向け)

12:00~16:30 バレーボール教室(経験者向け)

### グラウンド

10:00~12:00 野球

12:30~13:30 サッカー(大人、中学生以上)

バルドルール浦安によるフットサル教室

(14:00~15:00 小学1・2年生)

(15:00~16:00 小学3~6年生)

### 小学校体育館

9:00~11:00 剣道

13:00~15:00 トリムバレー



## 2月26日(日)

### 武道場

9:00~11:00 剣道

12:00~13:00 明海よさこい連

### テニスコート

10:00~12:00 自由開放

### グラウンド

10:00~12:00 野球

### 小学校体育館

10:00~12:00 空手

13:00~15:00 フラダンス教室



今回のフェスタは外部講師を招いての特別講座を含みます。是非ご参加下さい。講師の紹介は裏面をご覧ください。

#### 持参品

運動のできる服装・タオル・飲み物ソフトボール、  
 野球はグローブ、帽子 サッカーは各自ボールを  
 持って来る体育館はシューズ(保護者の方も)

受付は、学校正門から入って、明海南小学校の昇降口前と明海中学校体育館前付近(テニスコート前付近)の2箇所になります。

お車でのご来場はご遠慮ください

## 骨格矯正インスパイリングエクササイズ

STUDIO  
**inspiring**

MICACO監修

～骨格矯正インスパイリングエクササイズ～

講師プロフィール 『Shoko』

インスパイリングエクササイズ認定オープンインストラクター

マタニティ・ダイエット講座認定資格有

学生時代よりバスケットボール選手として、全国大会上位多数

国際大会（941バ-シアト福岡大会3位）等を経験し数多くの一流コンディショニングコーチの元指導を受ける。引退後は、日系大手銀行・外資系証券会社にて社会人生活を経て出産・育児をきっかけにインスパイリングエクササイズに出会う。現在は千葉県内の定期クラス開催・都内での出張レッスン等活動、担当クラスではレッスン参加者の身体不調の緩和やスタイルアップのサポート実践中。エクササイズ講師の他、女性誌で読者モデル、WEB上でコラムの連載等活動中。プライベートでは1児の母。



## バレーボール教室

バレーボール教室講師紹介

・旭 真由美（元茂原アルカス）  
Vリーガーとして活躍後、  
現在、昭和学院高等学校・  
中学校バレーボール部コーチ。

・昭和学院中学校バレーボール部



・浦安高校バレーボール部

久保田 聖賢

千葉国体千葉県高校選抜コーチ

浦安高校バレーボール部監督

浦安高校バレーボール部は7人という少ない人数ですが「全員で繋ぐバレー」をテーマに日々練習をしています。まだまだ強いチームとはいえませんが、県大会での勝利を目指して活動しています。



## バルドラル浦安によるフットサル教室

バルドラル浦安F.S.

（バルドラル浦安フットボールサラ）

バルドラル浦安は、フットサル日本最高峰リーグ「Fリーグ」に所属し浦安市をホームタウンとして活動しているフットサルチームです。カテゴリーは、プリメーロ（1軍）、セグンド（2軍）、テルセーロ（3軍）、バセ（U-15）、ラス・ボニータス（女子）と5つのチームが存在しています。

クラブは、地域の皆様に愛されるクラブづくりを目指し、市内イベントへの参加協力や幼稚園・保育園への巡回指導などの活動を行っております。

一緒に、浦安を盛り上げていきましょう！



**Bardral**  
URAYASU

## フラダンス教室

ハーラウ マリ リノ メリア

主宰 久保田真理先生

浦安、新浦安で活動しています。ショークラスは、ロコモコサンセットやクラブイクスピアリ、その他の様々なハワイアンイベントに出演しています。ゆったりしたハワイアンから、激しいタヒチアンまで、楽しくレッスンしています。2月26日は、アロハエコモマイをみんなで踊れるように、ご指導いたします。また、タヒチアンの早い基本の腰回しも、体験していただきたいと思っています。とても楽しいので、是非参加してみてください。