



# 若林クラブ 1月

“からだも心も整えて新しい年を迎えましょう”

タイ式ヨガ

ルーシーダットン教室追加開催します**1月26日(土)、2月16日(土)3月9日(土)**



若林小学校会議室にて  
**14時～15時30分**

参加費/1,000円  
募集人数/各日先着15名

(7名以上で開催)

対象/一般(年齢、性別問いません)

持ち物・服装/動きやすい服装(伸縮性のある素材)、大きめのタオル、飲み物(ノンカフェイン)  
※ヨガマットは貸し出しいたします。  
※保険対応はありません。各自で対応をお願いします。

<申込み・問合せ> 若林クラブ森田  
携帯電話/090-2638-4350  
FAX/03-3419-2818  
Eメール/

miraclon8@gmail.com

指導/三木尚子先生

日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター  
2010年よりルーシーダットンを学び、インストラクター資格取得。現在カルチャーセンターなどで指導する。



## セパタクロ-WAKABA CUP 開催しました



定期開催している講習会では、主に各ポジション練習や簡単な試合を行っています。大会形式で練習の成果を試すとともに、日本代表選手と一緒にプレーしてトップレベルを体感しました。臨場感のある指導も受けられ、楽しい大会となりました。

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団の支援を受けて行いました。



## セパタクロ講習会

**1月12日(土) 19時～20時30分/世田谷中学校体育館**

対象:小学生以上 参加費:1,000円(初回500円)

指導:A.S.WAKABA(アジア大会メダリスト現役日本代表所属)

持ち物:動ける服装、室内シューズ、タオル、飲み物

連絡先:平瀬/090-2876-9412 ✉ritz@sepak.net

若林クラブシニアスポーツ振興事業

## シニアスポーツ広場 卓球教室

誰でも気軽に楽しむことができる卓球で、楽しみながら体力向上!経験豊かな指導者が一人一人指導します。

**1月5日(土) 14時～16時30分**

場所/世田谷中学校格技室

指導/喬 瑞雪先生 参加費/300円

連絡先:090-9385-2728(竹内)

takenouchi555@gmail.com

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

「若林クラブ会員登録 随時受け付けます」

年会費 1,000円(75歳以上、中学生以下500円)

若林クラブ事務局(若林小学校内)

電話 03-3414-5021

(留守番電話及びFAXにて対応させていただきます)

又はクラブマネージャーまで 杉村 090-3478-4309

HPアドレス wakabayashiclub.tokyo

