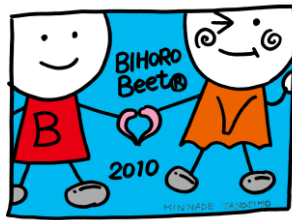


びほろスポーツクラブ Beet



< Beet 事務局 >

住所：美幌町字西 1 条南 5 丁目

トレーニングセンター内

TEL：73-4117

FAX：73-4119

HP：http://bsabeet.com/ E-mail：sports@town.bihoro.hokkaido.jp

新年 明けましておめでとうございます。



今年もよろしくお願ひします！

本年も様々な事業・イベントを企画しておりますので、皆さんの参加をお待ちしています！

この度、スポーツクラブ Beet のホームページを新しくリニューアルしました！教室・イベントの情報や活動内容がホームページで確認できるようになりましたので、是非…ご覧下さい(*^^)v

～文部科学省委託事業～ 主催：美幌町教育委員会 共催：びほろスポーツクラブ Beet

参加者募集

女性必見！

レディーススポーツ教室

年齢を重ねるほどに美しく軽やかに…

日程：平成 26年 1月 31日 (金) 2月 3日 (月) 7日 (金) 10 (月) 14日 (金)

時間：10：00～12：00 計 5 回

場所：美幌町スポーツセンター/トレーニングセンター (大研修室)

対象：成人女性

定員：25 名 ※託児あり (定員 15 名で満 1 歳以上)

参加料：無料 (Beet 会員以外は、別途保険料 800 円がかかります)

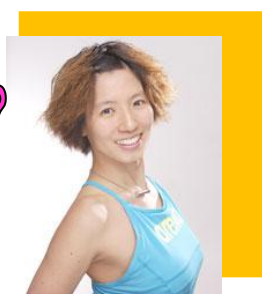
内容：アンチエイジング体操、エアロ美クス、ボディケア&ボクササイズ
ひめトレ、トレーニング講義他

※トレーニング講義では、東京農業大学准教授、桜井智野風氏が指導して下さいます。

申込み：1月7日(火)～23日(木)トレーニングセンター Beet 事務局まで
お申込み下さい。(☎0152-73-4117)

持ち物：上靴、飲み物、タオルなど

秘かなフォームになっている“ひめトレ” あなたはご存じですか？



JCCA(日本JAF)デ イオニグ 協会)

ひめトレ教育トナ

講師：嶋崎裕美氏

最近、雑誌などでも取り上げられている“ひめトレ”肩こり、腰痛の予防やウエスト引き締め非常に効果的な運動です。



～あなたの体力年齢はいくつかな？じぶんの体力レベルを調べてみよう～

町民体力測定会



日程：平成26年1月25日(土) 午前9時～正午(当日受付8:30～)

場所：美幌町スポーツセンター

参加料：無料

対象：4歳から大人まで(全町民)

申込み：1月20日(月)までトレーニングセンターへお申込み下さい。

内容：立ち幅跳び、上体起こし、腕立ふせ、時間往復走、5分間走

※後日、認定証(1級～5級)を発行いたします。



このチラシはスポーツ振興くじ toto の助成を受けて作成しています。

Beet 平成25年度 活動写真

ニューエルダースポーツ教室 こんな教室を行いました！



ニューエルダースポーツ教室



サタ☆スポーツ

初心者テニス教室



行くぜ！



サッカー教室

キッズ☆ビートスポーツ教室



日ハム観戦ツアー

親子水泳教室



バドミントン教室

ラッコ水泳サマーレッスン



子どもスポーツフェスティバル

ラッコ水泳教室



○か×か…
さあ、どっち？

平成26年度クラブ運営スタッフ・クラブサポーター募集！

スポーツクラブのイベント・教室等のお手伝いをしていただけ方を募集しています。
興味はあるが指導経験のない方、学生さんも大歓迎です！皆様のご協力をお待ちしております。
詳しくは、Beet事務局までお問い合わせください。