

地域で！3中学校合同！

泉大津市合同ゆるる部活動

スポーツをやっている人、やっていない人、誰でも参加できます！

ヨガ・体操教室



講師：辻川登志子 先生

- 開催日 ①1/6（木）15:30～17:00
②1/13（木）16:30～18:00
- 会場：総合体育館 2階 第3体育室

ヨガ・ピラティス・エアロビ・トライアスロンなど、自身でも様々な活動をしている辻川インストラクターによるヨガ・体操教室です！**体の柔軟性アップ**やピラティスなどによる**体幹アップ**ができます！
年明け少しなまった体を、少しずつ動かしながら、楽しく運動しましょう！部活動や地域クラブで活動している子も自分の活動に繋がる運動になっています。

フリースタイルフットボール



講師：まちり 先生

- 開催日 1/8（土）15:30～17:00
- 会場：泉大津駅北側 南海高架下広場
もんとパーク（MONTOPARK）
- ※雨天でも開催します

関西を中心に全国で活動中の「プロフリースタイルフットボーラー」まちりさんによるフリースタイルフットボール教室！ボール1つあればどこでも誰でも楽しめる、ストリート発のスポーツ。サッカーの基礎技術であるリフティングを発展させ、体全体で表現するスポーツですので、サッカーをやっている人もやったことない人もまずは**その楽しさを体験しましょう！**

ダンス教室



講師：多田南美 先生（OZUSPO）

八木原綾音 先生（大阪体育大学）

- 開催日 ①1/20（木）16:30～18:00
②1/27（木）16:30～18:00
- 会場：総合体育館 2階 第3体育室

12月から開催しているダンス教室！総合型地域スポーツクラブOZUSPO・ダンススタジオきらり★の多田先生と大阪体育大学学院生の八木原先生と一緒にいろんなダンスにチャレンジしましょう！話題のアーティストの振り付けなどにもチャレンジ！
踊っても、踊れなくても、友達と一緒に楽しくダンスしましょう♪

スラックライン



講師：コナミスポーツ（予定）

- 開催日 1/22（土）15:30～17:00
- 会場：総合体育館 2階 第3体育室
- 協力：OZUSPO（予定）

1月のレクリエーション2回目はスラックラインを開催予定！スラックラインは細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツです。アクロバティックなトリックプレーだけでなく、**楽しく体幹を鍛えられる効果がある**という事でフィットネス、エクササイズなど、他の種目のトレーニングにもなります！ぜひこの機会に体験してみましょう！

※各教室開始30分前から受付開始になります。一度帰宅してからご参加ください。

参加の申し込みについて

参加の希望の方は、専用Google フォームより登録と申し込みが必要です。

右の①参加者登録フォームを登録後、②参加申し込みフォームから、希望の教室に申し込みください！

参加申し込みフォームには**教室の詳細情報を掲載していません**ので、参加登録前でも詳細見ることが可能です！



①参加者登録

②参加申し込み

タブレットで案内を見る場合には各フォームの名称をクリックするとフォームを開くことができます。