

陸上教室

『走る』『投げる』『跳ぶ』を楽しく身につけます！
年に何回かの記録会にも参加できます！保護者も参加できます。

土曜日	9:00～11:30	栗原小学校 県西総合公園
	9:00～11:00	真鍋小学校
	14:00～16:00	谷田部総合運動公園
SAN陸上練習会	13:30～16:00	川口運動公園陸上競技場
日曜日	9:00～11:30	さくら運動公園 県西総合公園
	9:00～11:00	川口運動公園陸上競技場*
	14:00～16:00	谷田部総合運動公園
SAN陸上練習会	13:30～16:00	川口運動公園陸上競技場



赤字はつくばエリア開催会場
※ 川口運動公園が使用できない時には真鍋小学校で実施します。

SAN《保護者向け(大人)》教室系

オススメ! 60分フィットネス
さくら運動公園
日 9:00～10:00
健康とアンチエイジング！
運動をしていない人、始めようとしていない人、気軽に参加出来ます。姿勢が良くなって見た目が変わります！

ヨガ
竹園ワークスタジオ
月 10:30～11:30 水 17:30～19:30
竹園ワークスペース
土 16:00～17:00 木 18:00～20:00
【時速400kmを体験出来るスポーツ！】

バドミントン
栗原小体育館
水 17:30～19:30
土 18:00～20:00
【時速400kmを体験出来るスポーツ！】

美尻トレーニング
竹園ワークスペース
日 11:15～12:00
緩めて鍛える

フラ
竹園ワークスタジオ
日 10:00～シェイプアップフラ
日 10:00～ストレス発散フラ

ボディメイクフィットネス
竹園ワークスタジオ
水 10:30～11:15
緩めて鍛える！！

大人の陸上
さくら運動公園
日 9:00～11:30
楽しく走りましょう！

ジョグ&ウォーク
竹園SC～洞峰公園
土 9:00～11:00
みんなで楽しく走りましょう！

《つくば市桜地区周辺》

バドミントン(高学年) 栗原小体育館 土 日 8:30～10:30 「時速400kmを体験出来るスポーツ！」 「思わず知れた人気のバドミントン」 SAN主催の初心者から参加出来る大会もあります！！	バドミントン(低学年) 栗原小体育館 土 日 10:30～12:30 「時速400kmを体験出来るスポーツ！」 「思わず知れた人気のバドミントン」 低学年でも指導経験豊富な指導者が丁寧に基礎から教えます！	陸上教室 さくら運動公園等 土 日 9:00～11:30 『走る』『投げる』『跳ぶ』を楽しく身につけます！ 年に何回かの記録会にも参加できます！保護者も参加できます。	レクスポ さくら運動公園 ほか 土 日 9:00～11:30 バレーボール、フリスビー、バドミントン、スラックライン、フットサル、バレーボール、野球、ゴルフ、ボウリング。楽しめるものは何でもやってしまおう！というアカデミーならではのプログラム!!
フラ 竹園ワークスタジオ 日 9:00～10:00 ゆったりと見えて意外と筋肉を使います！大人向け、子供向けのコースがあります。音楽に合わせて楽しく踊りましょう!!	プレインスポーツ《将棋》 竹園ワークスペース 土 日 9:00～11:30 スポーツは頭を使い考える事も重要です！ここでは将棋を通して戦略やマインド能力を身につけます！ランキング戦が今の実力分かります！	コーディネーション 竹園東公園 土 日 11:00～12:00 コーディネーショントレーニングは遊びながら基礎的な『運動能力』を身につけます。保護者も一緒に参加できます。	ジョグ&ウォーク 竹園SC～洞峰公園 土 日 9:00～11:00 ゼロから始めてフルマラソンに参加する...そんな夢も叶います！もちろん楽しく自分の目標にあったペースで走ることが大前提です。

各専門練習会

SAN陸上競技練習会*
川口運動公園陸上競技場
土 日 13:30～16:00
陸上競技をもっと専門的に！各大会や大会に参加します。頑張って全国を目指しましょう。保護者も参加出来ます。
【SAN部活動支援事業】
*練習料 1000円 (SAN会員は無料です)

SANバドミントン練習会*
新治中学校体育館
月 19:00～22:00
栗原小体育館体育館
火 18:00～21:00
木 18:00～21:00
バドミントンをもっと専門的に！各大会に参加します。頑張って全国を目指しましょう！
【SAN部活動支援事業】
*練習料 1000円 (SAN会員は無料です)
*SAN会員は300円 (詳しくはお問い合わせ下さい)

WHAT'S レクスポ?

色々なスポーツをレクリエーション的に遊び感覚で参加出来るようにプログラムとしています。子供の頃にやった事があるという事も人生のポイントです。あなたの知らない適性も見つかります！どこのエリアにも参加できます。



今後も楽しいメニューを増やしていきます！

《つくば市みどりの地区周辺》

フラ SANみどりのワークスタジオ 日 12:00～13:00 つくばみどりのでも定番した人気の「フラ」。フラの世界を楽しみましょう！	コーディネーション みどりの中央公園 日 11:00～12:00 日 12:00～13:00 運動が苦手というのをはたかすのが苦手な人が多いです。遊びながら基礎的な運動能力の開発ができます。保護者も参加できます。
プレインスポーツ SANみどりのワークスタジオ 土 日 13:30～15:00 なんだかオシャレな感じのチェスです。戦略の勉強にもなります。	スラックライン SANみどりのワークスタジオ 日 13:30～14:30 THE バランス！バランス感覚と体幹トレーニングになります。スラックラインの基礎を身につけます。

SAN《保護者(大人)》サークル系

ゴルフ、野球、ボウリング、サイクリング、麻雀、釣り、マリンスポーツ、アウトドア等、好きな事を『サークル』にしてみんなで楽しみましょう！
こんな事してみたい！をアカデミーがお手伝いします。

GOLF	BOWLING	AC BADMINTON	BIKE TOURING
CYCLING	MARINE SPORTS	BASEBALL	AC ATHLETIC

サークルページへGO!

- 【会場所在地】
- ・東西総合公園 筑西市桑山2818
 - ・栗原小学校 つくば市栗原2018
 - ・真鍋小学校 土浦市真鍋4丁目3-1
 - ・さくら運動公園 つくば市流山台63
 - ・竹園東公園 つくば市竹園3-7
 - ・旧穴塚小学校体育館 土浦市穴塚1476
 - ・谷田部多目的広場 つくば市谷田部5210
 - ・新治学園義務教育学校 土浦市藤沢913
 - ・みどりの中央公園 つくば市みどりの13
 - ・SAN竹園ワークスペース&SAN竹園ワークスタジオ つくば市竹園3-18-2 (竹園ショッピングセンター内)
 - ・SANみどりのワークスタジオ つくば市みどりの中央11-3 (ワインマルシェミドリノ内)
 - ・川口運動公園陸上競技場 土浦市川口2-12-75

◆ACは備品や会場費、大会参加費等の負担があります。