

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	東西総合公園
	9:00~11:30	栗原小学校
	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	東西総合公園
	9:00~11:30	さくら運動公園
	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



赤字は東西エリア開催会場。他地域への参加も自由です。
※ 川口運動公園が使用できない時は真鍋小学校で実施します。

レクリエーションスポーツ (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出来ます。



レクスポスケジュール



東西だけのスペシャルメニュー

スポーツ鬼ごっこ《スポ鬼》



東西総合公園
土 10:00~11:30
日 10:00~11:30
誰でも知っている「鬼ごっこ」
のスポーツ版！毎週楽しく
実施しています。
身体能力と知力が身に付きます。

各専門練習会

SAN 陸上競練習会

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！
各記録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。
【兼 SAN 部活動支援事業】

◆1・・・参加費 ¥600 (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
栗原小学校体育館
火 18:00~21:00
木 18:00~21:00
日 14:00~16:00

バドミントンをもっと専門的に！各種大会に
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。【兼 SAN 部活動支援事業】
◆2 一般参加費 (非会員) 800 円
SAN 会員、保護者会員は無料または ¥300
(詳しくはお問い合わせ下さい)

保護者《大人向け》メニュー

他のエリアにも自由に参加できます！

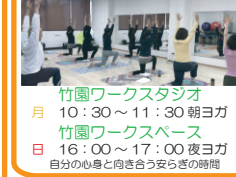
オススメ！60分フィットネス



東西総合公園
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
いる方、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 朝ヨガ
竹園ワークスペース
日 16:00~17:00 夜ヨガ
自分の心身と向き合う大切な時間

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！！

バドミントン



栗原小学校体育館
水 17:30~19:30
土 18:00~20:00

旧穴塚小学校体育館
月 13:30~15:30
木 13:30~15:30
【陸上 400m を体感出来るスポーツ！】

美尻トレーニング
竹園ワークスタジオ
日 11:15~12:00
緩めて鍛える！！

大人の陸上



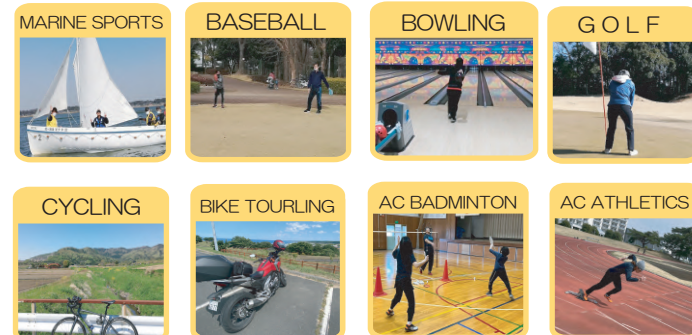
さくら運動公園
日 9:00~11:30
楽しく走りましょう！

フラ
竹園ワークスタジオ
金 10:00~シェイプアップフラ
日 10:00~ストレッチフラ

SAN サークル活動

《保護者(大人)向け》
※小学生が参加出来るプログラム
もあります

全く運動していない人~趣味で仲間を作り人生を楽しく出来る大人の
プログラムです！サークルを未経験な方でも教えてもらえるやさしい
プログラムなのでお気軽に参加できます。



他のエリアでも開催しています！



他地域のチラシは
コチラ！

【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 つくば市流皇台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 (ウィング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