

サークル紹介



《ショートテニス（大人・こども）》

スポンジボールを使うテニスです。土曜日は年長さんから6年生まで、日曜日は大人(中学生以上)、ファミリーを中心に練習しています。ぜひ一度体験にきてください。すぐに楽しんでもらえます！



《バドミントン》

初心者から中級者まで、一緒に仲良くバドミントンを楽しんでいます。まったくの初めてでも、やさしく指導しますので、しばらく通っているうちに普通に練習やゲームを楽しむことができますよ！ラケットはお貸ししますのでまずは体験してみてくださいね！



《子どもバレーボール》

一緒にバレーボールをやりませんか？男の子も女の子も。みんな楽しくプレイしています！少しでもバレーボールをやってみたいと思ったら、いつでも見学・体験に来てください！



《皮バレーボール》

水・土曜日18:30～子育て真っ只中のママからミドル世代まで、楽しく汗を流しています☺一緒にストレス発散しませんか！！



《ゴムバレーA・B・C》

水・木・日曜日、総勢40名がパワフルに活動中！仲良く、楽しく、生き生きと、バレーボールを愛する人で溢れています。「褒めて育てる」が合言葉！何歳になっても時間になればいそいそと体育館に集合。休憩時には笑い声が絶えません。バレーボールが好きな方、体育館に集まれ！！



《エアロビクス&ヨガ》

カラダに手を当て様子を知る手当て(解す)エアロビクスで疲れ、老廃物を溜め込まないカラダを作る。。をテーマに土曜日10:45～活動しております。出来るコトを出来るトコまで笑顔と笑いの出る運動強度です。ご参加お待ちしております。



《サッカー》

西明石セントラル 部員募集中！男の子も女の子も大歓迎！年齢に合わせて基本から丁寧に指導してもらえます。サッカーの技術だけでなくチームワークや自主性を学ぶこともできます。バラエティに富んだメンバー、指導者と楽しく活動しています。あなたも仲間入りしてみませんか？お気軽に体験、見学に来て下さい！