



クラブキャラクター リード君

春です〇〇〇

スポーツをたのしもう！



サッカー

未来のJリーガー、日本代表はキミかもしれない！

【内 容】

- ①ボールを運ぶ、蹴ることの練習
- ②足で相手のボールを奪う
- ③参加者全員で楽しくゲーム

コーディネーショントレーニング

体育の授業でも取り入れられ、あらゆるスポーツのベースにつながる楽しい運動です！

【内 容】

- ①遊びの要素たっぷりの鬼ごっこ
- ②いろんなステップを使った走り方
- ③キャッチボールと的あて



テニス

テニス・ソフトテニスを始めてみよう！

【内 容】

- ①テニスボールを使っての運動
- ②的当て
- ③コーチとラリーが何回続くかチャレンジ！



ボウリング

レーンを反対から見たり、ピンをさわったり、普段体験できないことができます。ピンをいっばいたおして気分爽快！

【内 容】

- ①レーンとピンを立てる機械の見学
- ②ガターにならないねらい方と投げ方レッスン！
- ③スコアをつけて2ゲーム遊ぼう！



ゴルフ

ゴルフはボールを思いっきり飛ばしたり、カップに狙って入れたり、いろんなチャレンジができるスポーツです。

【内 容】

- ①ゴルフクラブの持ち方、振り方
- ②ゴルフでストラックアウト 何枚当てられるかチャレンジ！
- ③ゴルフでパターボウリング

各種教室スケジュール

種目	コース	期 日	対 象	会 場	定 員	時 間	参加費		
サッカー	①	3月20日(月)	年長～小2	青森県武道館補助競技場	各25名	16:45～17:45	1人1回 500円		
	②	3月25日(土)		弘前海洋センター体育館		17:20～18:20			
	③	4月1日(土)	小3～小5	リベロSP(屋外人工芝)		15:00～16:00			
	④					16:20～17:20			
テニス	⑤	3月19日(日)	年長～小2	青森県武道館補助競技場	各20名	12:20～13:40		1人1回 500円	
コーディネーション	⑥	3月20日(月)	年長～小5			15:15～16:15			
ボウリング	⑦	3月12日(日)	小・中学生	アサヒボウル (弘前市土手町 朝日会館ビル4階)	各12名	10:00～11:30		1人1回 1,000円	
	⑧	3月19日(日)				13:00～13:30			
ゴルフ	⑨	3月12日(日)		小・中学生		岩木川市民ゴルフ場(管理棟)	各4名		10:00～11:30
	⑩								13:00～13:30
	3月26日(日)	⑪	10:00～11:30						
		⑫	13:00～13:30						

その他

- ・受付は開始15分前から行います。
- ・運動しやすい服装・靴でお越しください。
- ・ボウリングは靴もお貸しいたします。(無料)
- ・4/1のサッカー教室は屋外での開催になりますので外用の靴が必要です。また悪天候時は中止になりますのでリベロホームページ → スケジュール(サッカー)でご確認いただけます。
- ・持ち物: 室内用靴、飲み物、タオル、着替え
- ・道具はすべてお貸しいたします。

リベロススポーツパーク案内図
住所: 弘前市新里字西里見157番地



岩木川市民ゴルフ場
住所: 弘前市清野袋2-16-5



参加申込書

参加希望日の3日前までにFAXか郵送でお申込みください。
※学校にはお申込みできません。
定員に達してご参加いただけない場合のみご連絡いたします。

フリガナ		男 ・ 女	学校・園名	学年	希望コース	ゴルフ 右利き・左利き
参加者氏名						ボウリング 靴のサイズ cm
代表者電話番号	自宅		携帯		FAX	

※コース番号をご記入ください。

お申込み先

NPOリベロススポーツクラブ事務局
〒036-8083 弘前市新里字西里見157 弘前ゴルフプラザ2F
TEL: 0172-55-5143 FAX: 0172-55-5144