



総合型クラブななっち④
キンボールを転がして、ジャンケン勝負！
先に相手陣地にいけるかな！？



さんのヘスポーツクラブ Enjoy①
呼吸法を意識したトレーニングで
身体を中から温めます。



さんのヘスポーツクラブ Enjoy②
体幹を意識しながら、股関節などの
ストレッチも同時に行います。



さんのヘスポーツクラブ Enjoy③
カローリングに挑戦中！
狙ったところにはかず四苦八苦！



さんのヘスポーツクラブ Enjoy④
ラダーゲッターにも挑戦！
参加者が一喜一憂しながら楽しんでいました。



閉会式
スポネットたっこ尾形会長の挨拶
参加者の充実感に溢れた笑顔が印象的でした。