

BigBlue Cheerleaders

無料体験会
8/31(土)開催!

BBC キッズ チアダンス スクール

年長～小学生女児対象
短期スクール (3ヶ月6回開催)



アメリカンフットボールXリーグ(全国リーグ)で活躍する **IBM BigBlue** を
創部以来支える現役チアリーディングチームが指導します!
初めてでもポンポンを振りながら楽しく踊れるチアダンススクールです!

ダンスに興味のあるキッズみんな集合!!!
2013年9月 新規開講の短期スクールです!

■開催概要

- ・対象 幼稚園年長～小学6年生女児
- ・開催日 全6回 ①9月7日(土)②9月21日(土)③10月5日(土)④11月2日(土)⑤11月16日(土)⑥11月30日(土)
※上記日程はXリーグの試合日程により変更することがあります。 予備日 12月7日(土)、12月21日(土)
 - ・キッズ(幼稚園年長～小学2年生) 9時30分～10時30分
 - ・ジュニア(小学3～6年生) 10時40分～11時40分
- ・会場 八千代市立大和田西小学校体育館 住所: 八千代市大和田新田409-3
- ・会費 受講料 9,000円(税込)※全6回分
入会金 3,000円
- ・体験 体験会を開催します。 日時 8月31日(土) キッズ9時30分～10時30分 ジュニア10時40分～11時40分
随時無料体験を受け付けています。事前にクラブまでご連絡下さい。
①氏名②学年③住所④電話番号⑤メールアドレス
電話 080-3348-7244 または 080-9459-5591 Eメール: yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp
- ・問合せ 上記電話またはEメール宛てにお問合せ下さい。 ※今後も短期スクールの開催を計画しています。



BigBlue Cheerleaders
ビッグブルー チアリーダース

IBM BigBlue Cheerleaders(BBC)は
アメリカンフットボールXリーグ1部所属のIBM
BigBlueを創部以来応援してきた専属チアリーダー
です。
BigBlueの試合(東京ドーム、川崎球場等)での応援
活動や八千代どーんと祭り、老人ホームボランティア
でのパフォーマンス等を行なっています。

そんなBBCと楽しく体を動かしてみませんか?
皆様のご参加、心よりお待ちしております!

IBM BigBlue Cheerleaders ホームページ
<http://www.bigblue-football.com/BBC/>

八千代ボンズスポーツクラブとは？

特定非営利活動法人(NPO法人)八千代ボンズスポーツクラブは2012年に新しく創設された、地域に密着した総合型地域スポーツクラブを目指しているクラブです。子ども世代からシニア世代までの八千代市民の皆さんに向けて“健康づくり”をテーマに各種スポーツ教室やサークル活動を開催しています。スポーツを糸口に新しい仲間作り・コミュニティーづくりをお手伝いします。健康づくり・仲間づくりを八千代ボンズで始めましょう！各種の教室を定期的で開催しています。随時、体験が出来ますので、皆様ぜひお気軽にご参加下さい！

※ボンズとは「絆(きずな)」を意味する英語です。八千代の人々の絆づくりに、スポーツを通じてお手伝いします！

八千代ボンズの各種教室

健康づくり教室

■開催 火曜・金曜/月6回
■会場 八千代市民体育館

ウォーキング・ジョギング

歩くこと・走ることは誰もが出来る運動ですが、長年の習慣から悪いクセや姿勢になっていませんか？ウォーキングやジョギングで自分の身体を見つめ直してみませんか？美しい姿勢で歩いたり、走ったり出来るようになります。もちろん運動不足やストレスの解消にもなります。専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来るので一度体験してみませんか？



健康づくり教室

ヨガ

■開催 火曜・水曜/月6回
■会場 アースメイト



ヨガは健康法です。プラナ(気)の流れをよくすることで私たちは心身ともに健康でいられるとヨガでは考えます。続けることで体が柔らかくなり、筋肉もほどよくつきます。どなたでも大丈夫です。ご自分のペースで楽しみましょう。心身ともに健やかに。そう願って丁寧に指導致します。体験レッスンあります。興味のある方はお気軽にご連絡下さい。

健康づくり教室

太極拳

■開催 水曜・木曜/月6回
■会場 総合生涯学習プラザ等



楊名時太極拳は、今、日本でいちばん愛好者の多い太極拳で、呼吸法に従い、心と体のバランスをとり、他の人と競い合わず、健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。柔らかい、ゆっくりとした動きですから、ご年配の方でも、体調回復を目指す方でも出来るので、年齢・性別にかかわらず、どなたにもお勧めできます。専任講師の指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来る教室に参加してみませんか？

健康づくり教室

■開催 土曜/月4回
■会場 大和田中学校体育館

体幹トレーニング

体幹は体の姿勢を保ち、体全体のバランスをとる役割を担っています。すべてのスポーツの運動能力向上には欠かせない体幹トレーニングを本格的に学べます！あらゆるスポーツを熟知した立花龍司氏(元千葉ロッテ、NYメッツ等のコンディショニング・コーチ)が監修する“タチリュウジム”トレーナーが直接指導します！



TACHIRYU
CONDITIONING GYM



各教室の開催日時・会場はホームページでご確認出来ます。ご不明な点は下記お問合せ先にお気軽にご連絡下さい！

お問合せ先 Tel:080-3348-7244 または 080-9459-5591 E-Mail: yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

八千代ボンズスポーツクラブ・ホームページ <http://www.sportsite.jp/yachiyobonds/index.html>

八千代ボンズスポーツクラブは地域に愛される総合型地域スポーツクラブを目指しています！

201308

吉田整形外科

スポーツ医学
MRI
磁気共鳴断層撮影

■ 整形外科 ■ リウマチ科 ■ リハビリ科 ■ 内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00-6:00	●	●	内科診療 3:00-6:00 夜間外来 6:00-7:30	●	●	1:00-2:30

休診日/●第2・4土曜・日・祝●土曜日休診でない週の水曜日

047-487-4154
電話予約お受け致します



院長 吉田 章一