

りんぐるスタッフが
レポートします!

プログラムを楽しみませんか!

りんぐるでは通年実施のプログラムと、単発型のスペシャルプログラムをそれぞれ実施しています。ここでは25年度に実施したスペシャルプログラムと、通年実施の競技系プログラムで、ユニークな内容の2種目をご紹介します。数ある中のほんの一部の種目ですが、りんぐるスタッフより会場風景とともにご紹介いたします!



いきいき健康教室 やさしい気功で健康に

スペシャル
プログラム

H26.2.5(水)総合体育館にて
講師に気功研修生塾の佐竹紀先生をお呼びして
簡単な気功をりんぐるの会員さんに体験してもらいました!
呼吸法をメインにゆったりとした動きで
日々の健康を目指す気功です。
事前に総合福祉センターへ行きスタッフみんなでも体験。
効果を実感し、開催することになりました(^^)。
当日は、りんぐるの会員さんや会員でない方も
大勢ご参加頂きありがとうございました!
佐竹先生は、「間違ってもいいので気楽にやりましょう!」と
動きの他にも、気の流れや体についてのためになる
お話が聞けて心身ともにリフレッシュ!
新しい事にどんどんチャレンジする会員さんが多くて
企画する私たちも、すごくうれしいです♪
26年度は、「ニコニコハッピー!水曜日」で
いろんなプログラムを提供していきたいと思ってます。
ご要望もどんどんお聞かせください!
(たかはし)



初心者バドミントン

通年
プログラム

毎週火曜日の20:10~21:40に実施しています。
初心者とうたっていますが、経験者の方も
幅広い年代層の方が大勢参加されています。
通常時は初心者と経験者とにそれぞれ分かれて
練習をしていますが、プログラムの各期最終日には
初心者と経験者とが即席ペアを組んで、
トーナメント形式の大会を行うのが恒例になっています。
指導を担当の三条バドミントン協会さんから
盛りだくさんの豪華賞品の提供も相まって、
大会はとても盛り上がります!
やはり、賞品がかかるとみなさん目の色が違う様な気が…。
年齢や技術レベル・体力・経験も様々ですが
みなさんバドミントンを楽しみながら、
会員さん・指導者とも交流の場になっています。
また今年度も「初心者バドミントン」プログラムが実施されます。
ラケット・シャトルはりんぐるで用意しておりますので
みなさん気軽にバドミントンを「楽しみ」に来てください!
(おおや)



通年
プログラム

フットサル

なでしこジャパンの大活躍も記憶に新しい2年前から
りんぐるのプログラムとして金曜日の夜に定着しています。
性別問わずあらゆる世代層が参加しており、
20時スタートは勤め帰りの方でも行きやすい時間で
翌日土曜は学校が休日でも子どもも参加しやすいと好評!
家族や親子いっしょでの参加もあるほどです。
前半はトレーニング、後半はそれを実践できるゲームの
部活スタイルはフットサルが上達すると評判です!
後半ゲームは子どもも大人も混ざってチーム編成しますが、
子どもは大人に全然負けてないです。
大人限定ではありませんが、時にコートを居酒屋にチェンジして
会員のみならず指導者・スタッフみんな混じって
チームワークを深めているのも大きな特徴です!
ここフットサルのプログラムの中でお互い知り合って
人生の幸せなゴールを決めた方もいます!すげえ!
天候を全く気にすることない体育館アリーナで
ワールドカップ開催イヤーにふさわしく
りんぐるでフットサルデビューしてみませんか!
(やじま)



スペシャル
プログラム

はじめての ベリーダンス

H25.12.18(水)・20(金)開催♪
りんぐるでは、はじめての試み。ベリーダンス!
最近フィットネスとしても注目されていて、あちらこちらの
イベントやお祭りのアトラクションでも目にしてましたので
企画する側も、ドキドキワクワクでした♪
当日は、布にコインがついた色とりどりの
“ヒップスカーフ”をAKI先生が持参して下さり、
参加者の皆さん「どれにしようか?」と
テンションもUP↑いざレッスンへ。。。
先生曰く
「いらないお肉をやっつけるように腰を動かして!」
となかなかうまい具合に音がならなかったかもしれませんが、
参加者のみなさん、
はじめてのベリーダンスは大好評でした♪
という事で、26年度は新プログラムとして
りんぐるで午前と夜間、ベリーダンスがスタートします!
お友達と、親子で、お一人様でも
みんなでベリーダンスはじめてみませんか?
ご参加お待ちしております(^^)。
(やまだ)



このほかのプログラムにもそれぞれ特色があります! 4月PRプログラムでぜひ体験してみてください。PRプログラムの大きな案内はこの中面にありますよ!