



シニアスポーツ教室

一般社団法人 よこすかスポーツ・M学舎BAO(バオ)

心地よい汗を流しませんか!新しい人生の仲間と一緒に!無理なく自分のペースで体力づくりにチャレンジ!

ランニングコース

開催日時 2022年 3月2日(水) 9:00~11:30
不入斗公園陸上競技場

開催日時 2022年 3月9日(水) 9:00~11:30
三浦学苑佐島の丘サッカー場

走り方の姿勢づくり
〜ジョギング、ランニング〜
市民マラソンも
一緒に楽しく参加しませんか!



【講師】風見 節子

よこすかシーサイドマラソン
2012年~2019年 優勝(8連覇)
横浜マラソン一般女子
2018年~2019年 優勝(2連覇)

サッカーコース

開催日時 2022年 3月17日(木) 9:00~11:30
リーフスタジアム

楽しいボール遊び ~サッカーの基礎・基本~
ボールを使った体力づくり! サッカーは楽しいスポーツです!



【講師】大久保 哲哉

地元横須賀市出身 現役プロサッカー選手
JFA公認A級コーチ
横浜FIFTYクラブ(県社会人1部)所属 2019・2020得点王
元Jリーガー(2003~2004、2007~2018 Jリーグ99得点)



- 参加対象 参加できる方はどなたでも可(年齢不問)ご高齢者大歓迎! ※定員30名
- 参加料 無料 雨天等の予備日/3月23日(水)
- 申込方法 参加日(コース)・住所・氏名・年齢・連絡先を記載し下記またはQRコードでお申し込み下さい
 - ①ホームページ: <https://ysm-bao.jp>
 - ②メール: ysm.bao@ysm-bao.jp
 - ③FAX: 046-848-9238

締切日 ランニングコース 2月27日(日)17時 / サッカーコース 3月9日(水)17時

◆天候、新型コロナウイルス感染拡大状況も含め、開催延期・中止もあることをご承知おきください。
※尚、開催延期・中止の場合は、開催前日までにメールにてご連絡いたします。

