



総合型地域スポーツクラブ

両国倶楽部だより 特集

健康維持のため、週に1回の運動を続けましょう

ストレッチ体操



ヨーガ

バドミントン



卓球



ソフトバレー



フットサル

2014

スポーツフェスティバル!!



硬式テニス



スポーツ吹奏

参加費
無料

ミニバスケット



ダンベル健康体操

日時: 9月14日(日)

10:00~15:00

場所: 両国中学校

スポーツフェスティバル

当日プログラム

開会式：10:00（校庭・雨天、格技室）

体育館	10:30～12:00	ミニバスケット
	13:00～15:00	バドミントン・ソフトバレー
格技室	10:30～12:00	スポーツ吹矢・ストレッチ体操
	13:00～15:00	卓球
多目的室	10:30～12:00	ダンベル健康体操
	13:00～15:00	ヨガ
校庭	10:30～12:00	フットサル（雨天中止）
	13:00～15:00	硬式テニス（雨天中止）

すみだ生涯学習フェスティバル開催中

この期間

9月1日～9月30日

● 無料体験（期間内、何回でも、全種目参加OK）

入会金無料キャンペーン

NPO法人両国倶楽部

事務局のご案内

開局日時：月曜日：13:00～20:30

水曜日：13:00～17:00

木曜日：13:00～20:30

土曜日：10:00～11:30

13:00～17:00

〒130-0015 東京都墨田区横網1-8-1

（両国中学校1階）

TEL: 03-3622-5181



スポーツ振興くじ助成事業

オリジナル種目名	会場名	対象者	曜日	開催時間帯
ヨ - ガ	両中・多目的室	小学生～高齢者	毎週月曜日	19:00～20:45
フ ラ	両中・多目的室	小学生～高齢者	第1・3木曜	19:00～20:45
バスケットボール	両中・体育館	中学生～高齢者	毎週月曜日	19:00～20:45
卓球	両中・格技室	小学生～高齢者	毎週火曜日	19:00～20:45
ソフトバレーボール	両小・体育館	小学生～高齢者	毎週水曜日	19:00～20:45
ミニバスケット	緑小・体育館	小学生	毎週木曜日	19:00～20:45
硬式テニス	両中・校庭	小学生～高齢者	毎週木曜日	19:00～20:45
ステップアップテニス	両中・校庭	中学生	毎週金曜日	19:00～20:45
ストレッチ体操	両中・多目的室	小学生～高齢者	毎週金曜日	19:00～20:45
バドミントン	両中・体育館	小学生～高齢者	毎週水曜日	19:00～20:45
ダンベル健康体操	両中・多目的室	小学生～高齢者	毎週土曜日	14:00～15:30
スポーツ吹矢	両中・格技室	一般～高齢者	毎週水曜日	14:30～16:30
フットサル	両中・校庭	小学5・6年・中学生	毎週月曜日	19:00～20:45

後援：墨田区教育委員会

NPO法人東京都ラジオ体操連盟