

# かけっこ&栄養食育教室 inシーガイア

夏休みが終わるといよいよ運動会シーズン。かけっこ教室でかけっこのコツを伝授します！練習したことを活かして自信を持って運動会に臨んでほしいと思います。



栄養教室では幼児期～小学生に必要な栄養について学び、夏休みで乱れがちな食生活を見直し、運動会やスポーツ大会の前当日の食事方法もアドバイスさせていただきます。

最後にシーガイアで栄養教室で学んだことを実践して料理を選んでもらう食育ビュッフェランチでお腹を満たしましょう♪

## 2013.8.25(sun) 8:15受付開始

- ◆日 時：①部【かけっこ教室】9:00～10:00  
②部【栄養教室】10:30～11:30  
③部【食育ビュッフェランチ】12:00～13:00
- ◆場 所：受付・②部③部【ラグゼーッ葉】  
①部【市民の森公園】
- ◆会 費：【5歳～小学6年生】①②③部：2,000円  
【保護者】②③部：3,000円



※料金は当日受付でのお支払いとなりますのでお釣りのないようにご準備ください。  
※3日前からのキャンセルはキャンセル料金が発生する場合がございますのでご了承ください。  
【3～2日前】参加費の30% 【前日】50% 【当日】70% 【無連絡不参加】100%



- ◆対 象：5歳～小学6年生の児童と保護者
- ◆定 員：【5歳～小学2年生】20名 【小学3年生～6年生】20名  
【保護者】30名程度

※定員になり次第締切らせていただきます。ご了承ください。

### ◆お申し込みについて

往復はがきかパソコンからのEメールでお申し込みください。

①お名前 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤お電話番号 ⑥メールアドレス⑦シューズの試し履きをご希望される方は試し履き希望と明記の上、靴のサイズをご記入して、**切り8月19日(月)までに**下記のお申し込み先にお送りください。

●お申し込み先 【スポーツジムLavita (ラヴィータ)】

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目3-1 E-mail: bestlife@aqua.plala.or.jp

- ◆準備物：帽子・タオル・お飲み物(麦茶またはスポーツドリンク)・運動靴・筆記用具

スーパースポーツゼビオオリジナルの運動靴を試し履きしてかけっこ教室にご参加いただけます。この機会にぜひお試しください！



主催：スポーツジムLavita 協力：フェニックス・シーガイア・リゾート / スーパースポーツゼビオ / 株式会社明治

お問い合わせ

FINE SPORTS  
**Lavita**

スポーツジムラヴィータ

☎:0985-73-9158 / E-mail:finesports@sunny.ocn.ne.jp

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

Lavita 宮崎

検索

www.fine-sports.com











# 花見deヨガ&親睦会

## @文化公園2013

■春がやってきましたね^^今年の桜は3月31日前後が満開予想!  
Lavitaから徒歩30秒、文化公園で暖かい日差しのもと  
桜の木の下、ヨガで気持ちよく身体を動かした後に楽しく親睦を  
深めませんか?会員様はもちろん、ご家族、お友達を  
お誘い合わせのうえご参加ください♪



# 2013.3.31 (sun)

【前日までにお申し込みください】

- ◆日時：【ヨガ】 10:00~10:45  
【親睦会】 11:00~15:00 (親睦会は途中からの参加も途中退席も大歓迎です)
- ◆場所：宮崎県総合文化公園
- ◆内容：お花見ヨガ & お花見ランチ親睦会  
※食事・おつまみ・ビール・チューハイ・ワイン・ソフトドリンクは準備  
いたします。その他リクエストがあればスタッフまで
- ◆会費：【ヨガ】会員様：500円 会員様以外：1000円  
【親睦会】お酒を飲まれる方：2,000円 お酒を飲まれない方：1,500円  
中学生以下：1000円
- ◆対象：Lavita会員・会員様のご家族・お友達
- ◆定員：【ヨガ】20名 親睦会【何名様でも大歓迎】
- ◆準備物：ヨガマットまたはバスタオルまたはシート (ヨガマットレンタル200円)



ヨガは初めての方でも安心して  
ご参加いただける内容です  
のでご安心ください。  
ヨガのみ、親睦会のみでも  
大歓迎です!!



お問い合わせ

FINE SPORTS  
**Lavita**

スポーツジムラヴィータ

☎:0985 - 73 - 9158 / E-mail:finesports@sunny.ocn.ne.jp

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

www.fine-sports.com

Lavita 宮崎

検索



