

新宿のサッカークラブの選手と一緒に身体を元気にする！

UNIVERSAL 新宿ゆにスポ!

「新宿ゆにスポ!」は地域に根ざし、

誰もが楽しみながらスポーツを楽しむことができる場所です。

ダンスやサッカーボウリングなどをクリアソン新宿の選手や各種目の講師とともに体験しましょう。年齢・障がいのありなし問わず、どなたでも参加可能です。

日時： 毎月1回 水曜日 13:30～14:30 (詳細は裏面)

場所：

- ・新宿スポーツセンター (小体育室)
- ・四谷スポーツスクエア (多目的ホール)
- ・またはオンライン

種目：

- ・ダンス
- ・ボディケアプログラム & サッカーボウリング
- ・身体の動かし方

・申込み 個人で参加の方は申込み不要。

団体(2名以上)で参加する場合は各回ごとに事前に問い合わせ先へご連絡ください。

・参加費 無料

・お問い合わせ 070-1452-5506 クリアソン新宿担当 峰尾

オンライン参加も大歓迎!



Enrich
the
world.

スケジュール

日程	時間	種目	場所
10/23(水)	13:30-14:30	ダンス	新宿スポーツセンター(小体育室)
11/27(水)	13:30-14:30	身体の動かし方	四谷スポーツスクエア(多目的ホール)
12/18(水)	13:30-14:30	ボディケアプログラム サッカーボウリング	新宿スポーツセンター(小体育室)
1/29(水)	13:30-14:30	ボディケアプログラム サッカーボウリング	四谷スポーツスクエア(多目的ホール)
2/26(水)	13:30-14:30	身体の動かし方	新宿スポーツセンター(小体育室)
3/26(水)	13:30-14:30	ダンス	四谷スポーツスクエア(多目的ホール)

※受付開始時間：13:00から受付

※持ちもの：動きやすい格好、タオル、飲みもの、屋内シューズ

※定員：30名程度(オンライン参加に定員はございません)

種目・講師

ダンス

誰でも楽しめるダンスの振り付けをみんなで覚えて、一緒に踊ろう！クリアソン新宿の応援にも使えるダンスも実施します。



石田 真紀

子ども向けのチア教室の講師

身体の動かし方

アスリートも取り組む、肩・首こり・腰痛改善に繋がる身体の使い方をみんなで覚えてやってみよう。



鷺野 哲平

中央大卒元陸上選手・スポーツトレーナー
プロスプリントコーチとしても活動中

ボディケアプログラム サッカーボウリング

サッカーボールをボウリングのピンに向けて蹴り、できるだけ多くのピンを倒す誰でも楽しめるスポーツ。ボディケアプログラムを実施してから行います。



岩館 直

クリアソン新宿 選手(ゴールキーパー)
社員として地域の活動を担当

アクセス

新宿スポーツセンター(小体育室)
〒169-0072 東京都新宿区大久保 3-5-1

- ・高田馬場駅(JR、西武新宿線)下車 徒歩 10分
- ・西早稲田駅(東京メトロ副都心線)下車 徒歩 5分

四谷スポーツスクエア(多目的ホール)
〒160-0004 東京都新宿区四谷 1-6-4

- ・四ツ谷駅(JR、東京メトロ丸の内線・南北線)下車 徒歩約 2分