あそぼう!! スノーアドベンチャー 2015 楽しく滑ろう!!

送迎バスあり!

ジャンプ、パウダー、コブのプロフェッショナルが山全体を使って自由に楽しむフリースキーの魅力を伝えます

フリースキー体験(レベル別)
フリースキーショー鑑賞

SNOW ADVENTURE 2015.01.24-01.25 inKIRORO

- ◆日 時 2015年1月24日(土)・25日(日) ※日帰り2DAYS
- ◆会 場 キロロスノーワールド(赤井川村常磐128番地1)
- ◆対 象 小学3年生~中学3年生(定員50名)
- ◆参加費 12,000円(バス代・リフト券代・昼食代・傷害保険料込み)

Instructor

その他、北海道を拠点としたプロスキーヤーが参加予定!

申込〆切 12月15日 ※定員になり次第終了します

主催 NPO法人 E-KID'S 総合型地域スポーツクラブ 江別市東野幌本町7番5号(セリオのっぽろ内)
後援 北海道教育委員会

お申込 WEB 【URL】http://www.e-kid.org/entry QRコードを読み取ると簡単にアクセスできます!▶
【受付時間】平日9:00~18:00 0120-838-700 担当 濱田

LOVE ALICE

児童通所支援センター ラブアリス

個別療育や運動を行う児童発達支援・放課後等デイサービスです。

個別療育や運動を行う「児童発達支援」「放課後等デイサービス」です。感覚統合の考えを取り入れた運動療育を行います。(スタッフ全員が作業療法士から直接指導を受けています。)

利用対象

対象:発達やコミュニケーションに心配のあるお子様
営業時間:月~金9:00~18:00 ※土日はお休み
江別市全域を対象に送迎サービスを行います。
(学校~ラブアリス~ご自宅)

ラブアリスでは・・・お子様たちが感じている日常生活のなかでの居心地の悪さをできる限り軽減していけるようなプログラムを実施します。また、お子様たちの可能性を最大限に引き出せるよう保護者さまと一緒に考えていきます。

送迎サービスあり

お問い合わせ:
児童通所支援センターラブアリス
☎ 011-389-6800
江別市東野幌本町7番5号(セリオのっぽろ内)

12月中旬 江別野幌に OPEN!

RHYTHM NATION はここが違う!

チケット制だから好きな時間に好きなだけレッスンを!複数レッスンを受けるのもOK!!

インストラクター数 レッスン数、江別市内 No.1!!

脳×ダンス
ダンスは脳の発達に良い習い事ランキング**第2位!**

どうして脳にいいの?
音楽に合わせて体を止めたり急に動かしたりすることによって、運動野が鍛えられ脳の瞬発力(頭を切り替える力)にとても良い影響を与えます。

SE-YA HIPHOP
コンテストバトルの審査員も務め、イベントゲストしての出演オファーも多数あり。2013年にはKING DANCE CONTESTで準優勝、子FUNKY HIPHOPバトル札幌大会で優勝など、現役活躍中のダンサー。

Hase FREE STYLE
中学教師を対象としたダンス研修会の講師を務めるほか、振付を担当することも多い。2014年開催のFreeStyle 2on2 ではベスト4、TOPROCKでは、チームバトルで準優勝を飾る、活躍中のダンサー。

Mash HIPHOP HOUSE
独特の黒いHIPHOPを主体にしつつ、HOUSEやPOPなども踊りこなす。数々の賞を受賞しており、TOPROCK2013大会ではチームバトル優勝。DANCE ALIVE名古屋ではベスト16入りを果たすなど全国で活躍するダンサー。

AYUMI HIPHOP
札幌を中心に多数イベントに出演。アーティストのサポートダンサーやコレオグラファー、イベントMCやSingerとしても多数のイベントに出演。定期的に渡米し、異文化を感じながら、常に自分のスタイルで踊る。

DISK BREAKIN' LOCKIN'
ダンスインストラクターのほか、数々のクラブイベントやコンテストに出演。TOPROCKコンテストでは、3年連続で優勝を飾る。立ち踊りとフロアムーブ中心のスタイルを得意とするオールラウンドダンサー。

※レッスンスケジュールは、予告なく変更になる場合がございます。

曜日	講師	時間	クラス
月曜日	DISK	18:00-19:00	BREAKIN'
月曜日	DISK	19:15-20:15	LOCKIN'
火曜日	Hase	18:00-19:00	FREE STYLE
火曜日	AYUMI	19:15-20:15	HIPHOP
水曜日	Mash	17:00-18:00	KIDS HIPHOP上級
水曜日	Mash	18:15-19:15	HIPHOP上級
水曜日	Mash	19:30-20:30	HOUSE
木曜日	SE-YA	18:30-17:30	幼稚園クラス
木曜日	SE-YA	17:45-18:45	HIPHOP
木曜日	SE-YA	19:00-20:00	選抜クラス
土曜日	Hase	13:00-15:00	FREE STYLE

土曜日:第2,4土曜日のみの集中レッスンになります。 2回分を1日で集中レッスン!

- ◆入会金 ---------- 500円
- ◆4回券(1ヶ月有効) --- 4000円(1回あたり1000円)
- ◆10回券(3ヵ月有効) -- 9000円(1回あたり900円)
- ◆体験レッスン500円(体験レッスン当日に入会すると入会金無料!)

12月末まで体験レッスン無料!

Dance School ダンススクール リズム ネイション
RHYTHM NATION
TEL.011-398-8787
【受付時間】平日9:00-18:00
江別市東野幌本町7番5号(セリオのっぽろ内)

2014 12月号 ユメスポキッズ

真冬の水泳特集号

今月のトピックス
・江別の小学校10校配布開始!
・12月20日 放課後ジュニアチャレンジスペシャル開催!!

発行:NPO法人 シーズケーツー ユメスポキッズ編集部
[編集部]〒060-0042
札幌市中央区大通西18丁目1番地40号
プログレッシブ・オフィス501
☎(011)640-6000 FAX(011)640-6030
E-mail:info@yumesupo.jp
www.yumesupo.jp
facebook いいねしてね!
後援:札幌市・札幌市教育委員会

巻頭特集 頑張っていることに真剣に取り組むことで夢に近づくことができる。

北島 康介 東京都出身
日本コカ・コーラ所属プロ競泳選手
2000年シドニーオリンピック4位入賞
2004年アテネオリンピック100m・200m平泳ぎ金メダル
2008年北京オリンピック100m・200m平泳ぎ金メダル、競泳での日本人初となる2種目2連覇を達成。
2012年ロンドンオリンピック4x100mメドレーリレー銀メダル
2011年子供から大人までたくさんの人達に水泳を好きになってもらいたいとの想いからスイミングスクール「KITAJIMAQUATICS」を設立。水泳の普及活動を積極的に行っている。

ユメスポキッズをご覧の皆さん、競泳の北島康介です。
今回、夢プロという水泳のイベントで北海道にきました。

夢を持つ

僕が水泳をはじめたのは幼稚園の同級生と一緒にお試しで水泳教室に通いはじめたのがきっかけで、はじめからプロになろうとかオリンピックに出場したいとか思っていたわけではありませんでした。みんなと同じ小学生の時に、TVでオリンピックを見て選手の姿にかっこいいな、自分もなりたいなと思い、それが自分の夢になりました。その時からオリンピック選手になりたいという夢をずっと持ち続けました。夢を持つことでつらい時でもがんばらなきゃと思うことができ、頑張ることに真剣に取り組むことができました。

がんばる

頑張ることに真剣に取り組むことは大切なことです。スポーツに限らなく勉強であったりなんでもいいのですが何か夢中でできるものを見つけ自分が少しづつでも前に進んでいることを実感することが必要です。頑張ることに真剣に取り組むことで夢に近づくことができると思います。

また北海道にきます!

今回のようなイベントを通じてみんなと触れ合うことができたらうれしいです。夢を持つことの大切さや頑張ることの大切さを伝えていくことができるように頑張ります。

©Takamitsu Mifune

あったかプールで水泳を始めよう!

少人数制の指導!
スイムクラス きれいで効率の良い泳ぎを身につける!
「きれいな泳ぎ」と「溺れない安全水泳」がNASのカリキュラム!補助具ではなくコーチの「手」による指導を大切にします。NAS東札幌のプールは殺菌に自然の「塩」を使用しています。通常の塩素系消毒剤と比べ、塩素独特の匂いや肌がヒリヒリする感じがほとんどありません。

ダンスクラス 中学校でダンス必修化!
全身を使ってリズムや動作を学び、音楽に合わせてかっこよく切れのある表現力を追求していきます。基礎運動能力向上にも役立ちます。 かっこよく踊ろう!

空手クラス 松濤館小松道場 小松幸司氏との連携!
空手スクールでは、礼儀作法・集中力・忍耐力など「強い心」を身につけることも目標の一つとしています。空手の突き・蹴りといった技を繰り返し練習することで、持久力・筋力・バランス・柔軟性のある『強い体』が作り上げられます。 女の子にも大好評!

親子クラス 対象 6ヶ月以上3歳未満 生まれてはじめてのお稽古に親子スイミング!
生まれてはじめてのお稽古に親子スイミングはどうでしょう?生まれたばかりの赤ちゃんは、本能的に水に対する順応性を持っています。お母さんと一緒に、水慣れ、水を理解することから始めます。

充実の設備とプログラムで皆様に快適なスポーツライフをお届けいたします。
スポーツクラブNAS 東札幌
〒003-0004 札幌市白石区東札幌4条1丁目1-1 イーアス札幌Bタウン2F
営業時間 火~金/10:00~23:00 土/10:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00 休館日 月曜日
TEL.011-823-7770
地下鉄東西線 東札幌駅から徒歩4分!!
地下鉄からもアクセス抜群!!
駐車場5時間まで無料。
時間を気にせずご利用できます
詳しくはWEBをチェック! NAS 検索

巻頭特集2

「アクエリアス 未来への夢はじめよう。」プロジェクトリポート

11月2日(日)オリンピック公式スポーツ飲料「アクエリアス」が子供たちの夢やチャレンジを応援することをめざし競泳男子平泳ぎの五輪金メダリスト 北島康介選手(日本コカ・コーラ所属)による水泳教室を開催、全国から集まった小学生50人が世界の泳ぎを体感しました。

第1部として北島選手、サプライズゲストの崎本選手(2014年パンパシフィック水泳男子平泳ぎ日本代表)と参加小学生のトークセッションがあり子供達それぞれの夢の発表がありました。福移小学校4年の齊藤くんは水泳で世界制覇したいという夢を話し2020年の東京オリンピックで金メダルを取る目標を教えてくれました。

第2部では実際に水の中に入り北島選手と崎本選手が世界の泳ぎを披露、平泳ぎと自由形のドリルワークとスイム、サイドキック(しっかり横向きにけること)、ショルダータッチ(しっかり肩を出して手をあげる)スクリューキックなどの練習をしました。特に平泳ぎのサイドキックは難しく、みんな北島選手のお話をよく聞きながら泳ぎました。

©Takamitsu Mifune

練習では急いでやる事より何をやっているか確認しながら行うことが大切なので意識しながら練習する必要があるとの事です。北島選手から水分補給の重要性のお話もあり水分をしっかりとる事で体力回復、次の日につかれを残さない効果もあり北島選手は1日に2、3リットルの水分を補給するそうです。そして最後はリレー、北島チームと子供たちのチームで対戦しながら、今日教えてもらった事をチェックしました。

レッスン後は金メダルのプレゼントと記念撮影。みんな貴重な時間を体験したことに興奮して目を輝かせていました。北島選手も子供達から逆に力をもらったと感想を述べていました。

サイドキック：横向きでキックする練習法
ショルダータッチ：右手で右肩をタッチしたリカバリー動作
スクリューキック：膝を大きく動かし、足を魚のヒレのように働かせて水に流す。

情報提供：ジュン スポーツクラブ

むらっちの体育のツボ

こんにちは むらっちです!

ボクが"むらっち"です!

村里 欣延 先生
(ジュン スポーツクラブ 指導員)
みんなに体育の楽しさを届けるよ!

今回は側転【上級編】とびの練習方法だよ。このコーナーは動画でも見る事ができるから是非チェックしてみてね☆

ユメスポキッズ(側転【上級編】の練習方法編) 検索

側転【上級編】練習方法

カベ倒立

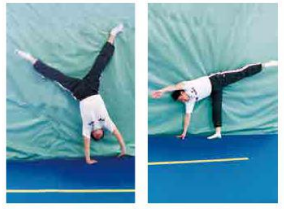
1 初めにカベ倒立の練習をします。お腹を下に向ける逆カベ倒立から練習しましょう! 体がそれないように気をつけましょう!

カベを利用して横から倒立

2 横から倒立をする前の姿勢に気をつけましょう。前足のひざをしっかり曲げてふみこみましょう! しっかり後ろ足を振りあげ行いましょう!

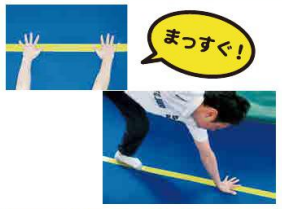
側転の姿勢で止まる

3 カベの横から姿勢に気をつけて行います。後ろ足を大きく振りあげて、足を開いた姿勢で止まります。



カベを利用して側転

4 カベの横から側転を回ってみましょう。振りあげた足を止めずに最後まで大きく回すことがポイントです!



手を着く位置を確認

5 最初に着く手は、前足の遠くにつきましょう! 両手をまっすぐに着くことがポイントです!!

側転にチャレンジ

6 実際に側転にチャレンジしてみましょう! 前足のひざをしっかり曲げて手を遠くについて回りましょう!!

※危険な技なので1人で行わないで補助者と一緒に練習してください。
※繰りかえし練習することがとても大事です!

基礎的な運動を見直そう！～ケガをせずに効率よく運動するためのポイント～

今回のテーマは…「跳ぶ」

からだのしくみ

No.20

監修：灌内 敏朗先生（たきうち整形外科スポーツクリニック）

今回は「跳ぶ（ジャンプ）」動作を考えます。ジャンプ動作はミニバスやバレーボールでは大切な動作です。ジャンプをしてからの着地動作ではケガをしたり、痛みを起こしやすいので着地動作も含めてきちんと考えていきましょう。

●ケガを防ぎ、効率よくジャンプするためには？

ジャンプする前、膝を曲げた時の姿勢が重要です。
高くジャンプするためには、正面から見て膝をまっすぐ（つま先と膝の向きをまっすぐにそろえる）に曲げることが大切です。
横からのポイントは、肩と足首を結んだ直線がまっすぐになることです。さらに、膝と股関節をしっかりと曲げましょう！この状態からジャンプすることで、効率よく上にエネルギーを伝えられ高く跳ぶことができます。

×

悪い例を見てみましょう。
正面から見たときに、膝が内股（膝が内側に入っている）になっています。横から見てみると膝と股関節が曲がっていなく、背中も丸くなり後方重心になってしまっています。このような姿勢からジャンプしても高く跳べません。

● どうしたらいいの？

良い姿勢をからジャンプする練習をしましょう！
鏡を使って自分の姿勢を確認したり、誰かに見てもらいながら何度も練習しましょう！

●着地動作でケガしないためには？

ジャンプからの着地動作はケガをしやすいポイントです。
そこで注意することは床に一番最初につく足です。
左の写真のようにつま先から着地しましょう！
右の写真のように踵から着地をしてしまうと、後ろに体重がかかってしまい膝などに負担がかかりやすくなってしまうのです。

×

特定非営利活動法人 SSSスポーツクラブ

多世代、多種目、多志向に対応する総合型地域スポーツクラブ！

SSS札幌サッカースクール

新入会大募集!! 無料送迎バスで通うサクセスコースがおすすめ!

★1979年創立。今年で35周年の北海道で最も伝統と実績のあるクラブ（約500名在籍中）
★公式基準をクリアーした人工芝ホームグラウンド・最新型LEDナイター照明を完備
★名古屋グランパスのニッキハーフナーを始め、現在まで13人のJリーガーを輩出しています!

公式ホームページはこちら

札幌サッカー 検索

(011)747-1155 FAX747-1156

文部科学省「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」の継続自主事業として、多世代スポーツ交流イベントを開催致します！

主催/特定非営利活動法人 SSSスポーツクラブ

①日程：2014年12月23日(火祝) 午後⇒申込期限 12月7日(日)
②日程：2015年 1月25日（日）午後⇒申込期限 1月9日(金)
③日程：2015年 2月15日（日）午後⇒申込期限 2月1日(日)

◆会場は東区つどーむ　◆事前申込必要　◆対象は小学生とその保護者　◆参加費無料

※参加をご希望の方は、各申込期限までにお電話にてお申し込みください。なお、お申込み多数の場合は先着順となり、参加をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

君にもできる!! キックボクシング

在籍者はジュニアキックボクシング全日本大会の北海道代表選手として活躍しております。

■ 小学生、女性でも安全にできるスポーツです。
■ 礼儀作法を学ぶことができます。
■ 精神的にも強くなることができます。

小学生会員、大募集！ 初心者大歓迎！

月会費（週1）小学生2,800円
日・火・水　16:40～17:30

キックボクシング 蹴空ジム

札幌市西区二十四軒4条5丁目1-28
011-792-0821 受付：13:00～21:00

参加無料!!

放課後ジュニアチャレンジSP!!

ユメスポ読者のみんながスポーツのスペシャリストに運動のコツを教えてもらうイベントが放課後ジュニアチャレンジです。
今回はユメスポキッズで掲載したスポーツが大集合様々なスポーツを楽しく体験しませんか！
当日のメインステージの時間割は12月15日にユメスポキッズHP:www.yumesupo.jpで発表します。

体操 体育のつぼSP（ジュンスポーツクラブ）
みなさんの要望が１番多かったマット運動と鉄棒のつぼを実施します。

テニス テニスワンポイントレッスン（スウィング89）
今、注目度の高いテニスを体験 将来の錦織選手を目指せ!

スポーツチャンバラ なりきり侍体験（どさんこスポチャンクラブ）
侍になりきって安全なスポーツ、スポーツチャンバラを体験しよう!

新体操 新体操ミニミニ体験（MEG.RGクラブ）
新体操であなたもプリンセスヒロイン

ダンス JPOP・KPOP・アイドルダンス体験（ボロリムセダンスカレッジ）
今、流行りのダンスを体験しよう。15:00～16:00

カーリングクラブ チームユメスポ
カーリング フロアーカーリング体験（カーリングクラブチームユメスポ）
体育館でカーリングを疑似体験!

プログラム
・かけっこ教室
・サッカー教室

足と靴のスペシャリストのフットケアチェック（リハビリ・インソールショップ）
放課後ジュニアチャレンジ常連の野崎先生のフットケアチェック 足のトラブル、相談のある方は是非!

その他ステージショー
テアトルアカデミーキッズダンサーズ、ジュニアユニットライブ

日時：12月20日(土) 10:00～16:00
場所：北海きたえーるサブアリーナ 札幌市豊平区豊平5条11丁目1番1号
地下鉄東豊線豊平公園直結
（駐車スペースがわずかのため、公共交通機関をご利用ください）

※当日はフリーでご入場できますが事前応募された方が優先体験になります。
第1次・第2次の事前応募者の方には12月17日に参加案内書を発送します。
第２次 事前応募は８Pの応募要項で受付いたしますので是非、ご応募ください。
体験人数が定数を越えた場合は抽選になりますのでご了承ください。
※スポーツ種目・団体については変更の場合があります。

お問合せ　ユメスポキッズ編集部
TEL 011-640-6000　FAX 011-640-6030
MAIL oubo@yumesupo.jp

ジュニアテニススクール生募集中！

・ワンコイン体験(540円)実施中！・

ジュニア テニス教室 ササジーをはじめ技術力の高いコーチが親切に指導します！

国際テニス連盟が推奨するプログラムPLAY+STAY（プレイアンドステイ）を導入！

平　日	16:05－17:05
	17:05－18:35
土曜日	14:50－15:50
	16:25－17:25
日曜日	8:30－ 9:30

PLAY+STAYとは？（プレイアンドステイ）
国際テニス連盟が開発した子供向けの指導法。身体や年齢にあわせたコート・ボール・ラケットを使用することで、子供同士でラリーゲームができる様になり、楽しみながら上達する事ができます。

受講：5歳～中学3年生
※高校生の方はお問い合わせください。

ササジーの テニスって素晴らしい！ Vol.4

スウィング89のテニスコーチ ササジーこと 笹島先生がテニスの素晴らしいところを教えるよ！

『澤柳璃子選手大活躍！』

以前紹介した札幌出身（SWING89出身）の澤柳璃子選手が先日行われた「橋本総業全日本テニス選手権８９th」（日本一を決める大会）で、シングルス・ダブルス共に準優勝という素晴らしい成績を収めました。今後の活躍が楽しみですね。ササジー

澤柳 璃子選手

見学・体験随時受付中!

お問い合わせ お申込みは スウィング89 TEL.011-751-2122までご連絡下さい！

詳しくはWEBをご覧ください! www.swing89.jp

今回は…
カーリング
（チームユメスポ キャプテンに就任）

スポーツうーか隊計画！②

スポーツうーか隊 隊長の うーかが様々なスポーツにチャレンジします。

カーリングとは：約４０メートル先に描かれたハウスと呼ばれる円の中にストーン（石）を投げいれて点数を競うスポーツ

うーかがキャプテンのカーリングチームの名前が
ウーカーズに決定！

小学5～6年の女子メンバーを
3名大募集！

チームユメスポ中1女子チームが
ハロウィンカーリング大会銅トーナメントで**優勝！**
北海道ジュニアカーリング選手権大会を目指します。

加藤 夕夏　ニックネーム：うーか
NMB48 チームN 所属 出身地：大阪府
1997年8月1日生まれ 17歳
ユメスポキッズ新イメージキャラクター

カーリングクラブ チームユメスポからのお知らせ！

カーリングクラブチームユメスポは小学生5年生から中学生のメンバーを大募集しています。お試しコースなどもありますので詳細は右記連絡先で確認してください。

お問い合わせ先
NPO法人シーズケーツー
チームユメスポ係
TEL:011-640-6000
メール:info@yumesupo.jp

貴方を守護する（守る）★守護動物★ パワーアニマル占い

スピリチュアルカウンセラー
☆MEGUMI☆
【アメブロ】
http://ameblo.jp/m-powerstone/
Facebookページもあるよ！

1月生まれ【ねこ】
「優しい言葉」をたくさんいえるようにしていると、お友達とのなかをよくしてくれるようにお手伝いをしてくれているよ

2月生まれ【リス】
「自分より年下のおともだちに優しくすること」で、えがおになるようなうれしいことをはこんできてくれるようにお手伝いをしてくれているよ

3月生まれ【オオカミ】
「おかあさんやおとうさんのおてつだいをする」ことで、勇気ややる気をはこんできてくれるようにお手伝いをしてくれているよ

4月生まれ【恐竜】
「ちいさなころからのおともだちとなかよくする」ことで、元気でたのしくいられるように、おうえんしてくれるよ

5月生まれ【カメ】
「本をたくさん読む」ことで、成績がアップすることや、べんきょうがたのしくなるように、お手伝いをしてくれているよ

6月生まれ【小鹿】
「お友達をたいせつにする」ことで、勉強がはかどり、あそぶ時間がたくさんできるようにお手伝いをしてくれているよ

7月生まれ【フェレット】
「自分が苦手なことにチャレンジする」ことでワクワクすることがふえるようにお手伝いをしてくれているよ

8月生まれ【あげはちょう】
「早寝・早起きをすること」で、もくひょうをかなえるおてつだいをしてくれるよ

9月生まれ【キツネ】
「おじいちゃん・おばあちゃんにしんせつにする」ことで、にんきものになれるようにおうえんしてくれるよ

10月生まれ【ワニ】
「お部屋をきれいにそうじする」ことで、スポーツがうまくなるようにお手伝いをしてくれているよ

11月生まれ【フクロウ】
「べんきょうをがんばる」ことで、こまったときにいいアイディアがうかんでくるように、お手伝いをしてくれているよ

12月生まれ【アライグマ】
「マラソンやサッカーなど足を使う運動をする」ことで、わすれものをしなくなったり探し物が出てくるようにおてつだいしてくれるよ

J-pop・K-pop・アイドルダンス・HIPHOP

“みんなで楽しく!!”をモットーに、**基本的なリズム取り**から
身体の細かい動かし方、雰囲気や魅せ方まで、
わかりやすくレッスンしています。

当ダンススクールでは、各クラスごとに楽しいレッスン、笑いがあふれるレッスン、飽きないレッスン、レッスンに来ることが楽しみ!!と思ってくれる様な内容を心がけ日々行っています。通っていただく生徒さんたちには思う存分楽しんでもらいたいので、「こんな曲でやってほしい!!」とか、「こんな踊りをやってほしい!!」、「このアーティストの曲でやってほしい!!」などのご要望があれば、どんどん教えてください☆できる限りリクエストにお応えしたいと思います★みんなで楽しいレッスンを受けて、心もカラダも軽くしちゃいましょ～!!!

★入会金…￥5,400（見学・体験当日入会は半額 ￥2,700）
★月謝…幼児　￥4,300
小中学生　￥5,400
一般（高校生～）￥6,500
※冬季暖房費（11～4月）＋￥500/月

見学・初回体験 無料！

Pororimse Dance College
ポロリムセダンスカレッジ
札幌市白石区菊水元町４条2丁目1－1
011-873-6665

Vol.3 NMB48情報局

NMB48は大阪市なんばを拠点とするアイドルグループです。

NMB48クイズ♪ 抽選でプレゼントが当たるよ！

Q1：10thシングル「らしくない」でセンターをつとめるのはみるるんと○○ちゃんである。
Q2：NMB48のトレードマークは○○○柄である。

※下記応募要項を参照。
全問正解の方３名に抽選でNMB48「らしくない」発売記念オリジナルクリアファイルをプレゼント！

当選発表：当選は発送をもって代えさせていただきます。

NMB48の10枚目のシングル「らしくない」が11月5日に発売!今回のシングルは白間美瑠と矢倉楓子が初めてダブルセンターを務める大注目のナンバーです。
北海道の皆さまも是非、聞いてください。

laugh out loud! records

ユメスポキッズ応募要項

本誌に関するご意見・ご感想・ご要望につきましても、下記宛先までお寄せください。

◆募集企画：【イベント】
①放課後ジュニアチャレンジSP　＜第2次事前応募締切 12月17日(水)＞
参加したいスポーツ名 ＜体操・テニス・新体操・スポーツチャンバラ・ダンス・かけっこ教室・サッカー教室＞（重複も可能です）
②夢のアイドル体験 in テアトルアカデミー　＜応募締切 12月29日(月)＞
③NMBクイズ（答えを明記してください）　＜応募締切 12月29日(月)＞
④ユメスポ会員（随時募集）
※応募締切から一週間ほどで参加案内をさせていただきます。

◆応募方法：下記必要事項をご記入の上、はがき・FAX・メールのいずれかでご応募ください。
①募集企画名　②氏名（フリガナ）　③性別　④学校名（大人の方は職業）　⑤学年（年齢）
⑥住所　⑦郵便番号　⑧電話番号（日中連絡のとれる番号）　⑨好きなスポーツ
⑩今月号の面白かった記事　⑪むらっちの体育のツボで取り上げて欲しい内容
＜はがきの宛先＞　〒060-0042 札幌市中央区大通西18丁目1番40号
プログレッシブ・オフィス501
NPO法人　シーズケーツー　ユメスポキッズ編集部
＜FAX番号＞　011-640-6030
＜メールアドレス＞　info@yumesupo.jp　右記QRコードからも読み込みOK！
※お寄せいただいた個人情報は編集部にて厳重に管理、当該目的にのみ使用し、第三者へ無断提供することはありません。

ユメスポキッズ 次号配布日：1月下旬（予定）

雪祭りのステージで発表！ 夢のアイドル体験 inテアトルアカデミー 冬休みSP!!

大好評の夢のアイドル体験 第４弾はなんと発表が雪祭りステージ！
雪祭りの舞台で札幌で大人気のアイドルグループ ミルキーベリーと一緒に１日アイドルになりましょう！※アイドルグループが実際に受けているレッスンを体験します。

レッスンスケジュール

1回目：1月21日（水）17:45～20:00
説明会・ヴォーカルレッスン、ダンスレッスン、振り付けレッスン
2回目：1月28日（水）17:50～20:00 総合練習
発表会：雪祭りステージを１～２回体験
日程に関しては12月15日以降にユメスポキッズHP上夢のアイドル体験特設ページにて発表 www.yumesupo.jp

★定員　小学生・中学生　限定30名
★参加費用　3,000円（税込）
★体験場所　テアトルアカデミー札幌校
札幌市中央区北２条東４丁目
サッポロファクトリーレンガ館3F
※応募の宛先は8Pの応募要項を確認してください。