

遊佐町総合型スポーツ文化クラブ「遊's」平成28年 5月 スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3(憲法記念日)	4(みどりの日)	5(こどもの日)	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	楽しく健康体操 (蕨岡) 13:30~14:30 蕨岡まちセン (吹浦) 15:30~16:30 吹浦まちセン	ランニング 18:30~19:30 (晴)中央公園 (雨)町民体育館 自然体バレー 19:00~20:00 高瀬小体育館	楽しくマット運動 19:00~20:00 町民体育館	ヨーガ・セラピー 10:00~12:00 学習センター	カラダづくり 10:30~11:30 学習センター バド(初級) 18:30~19:30 バド(中級) 19:30~20:30 町民体育館	
15	16	17	18	19	20	21
	楽しく健康体操 (蕨岡) 13:30~14:30 蕨岡まちセン (※2階和室) (吹浦) 15:30~16:30 吹浦まちセン	キッズチャレンジ ダンス 18:15~19:15 学習センター 自然体バレー 19:00~20:00 高瀬小体育館	楽しくマット運動 19:00~20:00 町民体育館 夏に向けて!キ レイ講座 19:00~20:00 学習センター		カラダづくり 10:30~11:30 福祉センター バド(初級) 18:30~19:30 バド(中級) 19:30~20:30 町民体育館	
22	23	24	25	26	27	28
	楽しく健康体操 (蕨岡) 13:30~14:30 蕨岡まちセン (吹浦) 15:30~16:30 吹浦まちセン	キッズチャレンジ ダンス 18:15~19:15 学習センター 自然体バレー 19:00~20:00 高瀬小体育館	楽しくマット運動 19:00~20:00 町民体育館 夏に向けて!キ レイ講座 19:00~20:00 学習センター	ヨーガ・セラピー 10:00~12:00 学習センター	カラダづくり 10:30~11:30 福祉センター バド(初級) 18:30~19:30 バド(中級) 19:30~20:30 町民体育館	
29	30	31				
	楽しく健康体操 (蕨岡) 13:30~14:30 蕨岡まちセン (吹浦) 15:30~16:30 吹浦まちセン	キッズチャレンジ ダンス 18:15~19:15 学習センター ランニング 18:30~19:30 (晴)中央公園 (雨)町民体育館				

【お問合せ・欠席連絡】

[TEL] 080-9630-2015(携帯SMS可)

[メール] mail@yuza-yuzu.com

[ホームページ] <http://www.yuza-yuzu.com> ⇒QRコード



【イベントについて】

毎年「遊's」で開催している種目体験イベント「運動すっべ！」を今年度も開催予定です！

1回目6月12日(日)、2回目6月19日(日)の午後から開催を予定しています。今後、役員会議にて詳細を決定していきますので、進展があり次第、再度ご報告いたします。

★ 期間限定教室「夏に向けて！キレイ講座」開催！ ★

平成28年5月18日(水)より、期間限定教室「夏に向けて！キレイ講座」を開催します！期間限定教室は1コース5回開催し、計2コース10回実施します。

講師は伊藤みふゆ先生、1コース目は「体幹」、「背中美人」をテーマに5月18日、25日、6月1日、8日、15日の計5回開催します。また、2コース目は「体幹」、「美尻」をテーマに6月22日、7月6日、13日、20日、27日の計5回開催します。

夏に向けて、より一層キレイなカラダを手に入れてみませんか！？

内容:ピラティス、ストレッチポールを使用した運動など

対象:20代～

会場:遊佐町生涯学習センター2階(和室)

曜日:毎回水曜日

時間:午後7時～午後8時

参加費:1コース5回/5,000円

持ち物:タオル、飲み物(※動きやすい格好でお越しください)

申込方法:参加のコースを「遊's」事務局にご連絡ください。