

ゆうスポNEWS

2020年
11月

11月行事予定

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400

《休館日》2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)



マスク未着用での入場をお断りしております
※熱中症防止の為、運動中はマスクをはずし、適宜な休憩を取りましょう

大会結果

日清食品カップ 山口県小学生陸上競技交流大会

9月20日(日)

小学5・6年女子 コンバインドA(80mH走り幅跳び)
第1位 甲方 愛菜さん

山口県体育大会 剣道競技

9月21日(月)

小学生低学年の部 第1位

岩国市A 中堅 林 瑠希くん
副将 富田 智尋くん



山口県体育大会 スポーツ少年団の部 柔道競技

9月27日(日)

小学5年女子 軽量級
3位 福森 彩里さん



11/4
18
第1.3水

時間
15:30~16:30

参加費
1回500円

フラダンス教室

ダイエット効果はもちろんリラックス効果、脳の活性化などたくさんの効果があります!
新規参加者の方もお待ちしております

ハウオリーズ マサコアケタ
フラスタジオインストラクター 升岡重紀先生



11/14
土

顔ヨガ教室

~キレイを作る魔法の時間~

第2土曜日9:30~10:30

10年先も20年先も若々しく!

今月のテーマ

凝り固まった筋肉をほぐして、素敵な笑顔を作りましょう!



場所 ゆうたん (ミーツグル-61)

持参物 鏡・デジカメや携帯

参加費 1回 500円

高津文美子式フェイスシャルヨガ
アドバンス認定インストラクター

MIWAKO先生

11月のおすすめ講座!

トランポリン★エクササイズ

毎週木曜日 19:00~20:00

有酸素運動で心肺機能の向上また運動強度も高めなので、体幹を鍛えたりシェイプアップを目指します!
皆さまの参加お待ちしております!!

●参加費:1回500円 ●持参物:室内シューズ



クリスマスイベント2020

「ストロースタークラフトで
おしゃれなクリスマスオーナメント」

参加者募集!

日時 令和2年11月29日(日) 9:30~

参加費 300円(申込時に徴収)

対象 中学生以下(小学生未満は保護者同伴)

※詳しくはチラシをご覧ください、ゆうスポーツクラブまでお問い合わせください

Instagram

はじめました



Instagram

「ゆうスポーツクラブ」又は「yuu_spo_club」で検索!

フォローして頂いて、いいね!やコメントをお願いします(^ ^)/

令和2年11月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
						1
2 休館日	3 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	4 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30	5 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【M2】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	6 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	7 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	8
9 休館日	10 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	11 卓球デー 9:15~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00	12 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	13 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	14 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 顔ヨガ教室 9:30~10:30 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	15
16 休館日	17 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	18 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30	19 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【M2】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	20 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	21 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	22
23 開館日	24 休館日	25 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00	26 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	27 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	28 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	29
30 休館日	<div data-bbox="587 1906 1214 2130" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">★講座のお休み★</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>11日(水) YOGA教室 24日(火) ストレッチボール教室 24日(火) トレーニング講習</p> </div>					