

# ゆうスポNEWS

2021年3月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400



3

行事予定

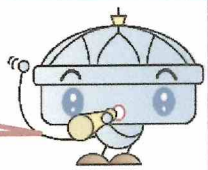
《行事》 21日(日) 第15回YUU RG演技発表会  
28日(日) YSC ふれあい卓球大会  
《休館日》 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

**重要** マスク未着用での入場をお断りしております  
※運動中もできる限りマスク着用にご協力ください

## お知らせ

令和3年度YSC 会員募集

3月2日より受付開始!  
登録忘れずにね!!



### 会員特典

- ◇保険加入するので、ゆうたん内でのケガは保障されます
- ◇ゆうたん利用料やトレーニング器具など会員価格で利用できます

★会員期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日  
※途中入会の場合も会員期間終了日は同じです

	年会費 (ｽﾎﾟｰﾂ保険料)
●一般A (64歳以下の方) ...	3,850円 (1,850円)
●一般B (65歳以上の方) ...	3,200円 (1,200円)
●高校生 ...	3,000円 (1,850円)
●幼・小・中学生 ...	1,900円 (800円)

## ゆうスポーツクラブ LINE公式アカウント

教室や講座のお休みや休館情報など  
イベント情報もすぐわかる!!  
LINE登録よろしくお願ひ致します!!



ID @658bcwld

無料

## 「ゆうたん動画レッスン」配信中!

ストレッチや筋トレなど、様々な動画10分程度を配信してます♪  
自分に合った動画を、隙間時間を使ってチャレンジしてみてください

- 1 レッスン利用の申し込み  
お電話又は、ゆうたん窓口でレッスン受講の申し込みをする
- 2 内容説明・承諾書の記入  
窓口に来て頂き、注意事項の確認や連絡先登録をする
- 3 LINE・メールに動画URLを定期的に配信  
URLをクリックし、動画レッスン開始

### 3月は変更 フラダンス教室

今月は先生のご都合により、第1.4水曜日の講座となります!  
ゆっくりな動きでありながら、実は筋力を使っております!!年配になっても続けられるダンスです♡  
気軽に参加ください

時間 15:30~16:30  
参加費 1回500円

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 升岡亜紀先生

### 3/13 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!!

3月のテーマは『フェイスラインキレイレッスン』むくみやすい顔まわりをスキッリさせましょう!!

場所 ゆうたん (ミ・ティツグール-41)  
持参物 鏡・デジカメや携帯 (写真が撮れてその場で見れる物)

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



# 令和3年3月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)	
1 休館日	2 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~	3 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	4 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	5 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	6 はじめてのエアロビクス 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~	7	
8 休館日	9 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~	10 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	11 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	12 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	13 はじめてのエアロビクス 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	14	
15 休館日	16 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~	17 卓球デー 9:15~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00	18 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	19 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	20 はじめてのエアロビクス 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~	21 第15回YUU RG 演技発表会	
22 休館日	23 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~	24 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	25 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	26 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	27 はじめてのエアロビクス 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	28 YSC ふれあい 卓球大会	
29 休館日	30 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~	31 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	 <p>★講座のお休み★ 17日(水) YOGA教室</p>				

変更  
今月は第1・4水曜日