

ゆうスポNEWS

2022年
7月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400

7月行事予定



《休館日》4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)



お知らせ

7月10日(日)は参議院通常選挙のため終日全館利用できません。ご迷惑お掛けしますが、ご理解・ご協力宜しくお願い致します。



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

熱中症対策

めまい・立ちくらみがする。
筋肉のこむら返りがある。(痛い)
汗がとまらない。

対処

- 水分・塩分を補給しましょう。



頭がががんとする。痛い。
吐き気やおう吐がある。
体がだるい。

対処

- 足を高くして休みましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。
- 自分で水分がとれなかったら直ぐ病院へ!



意識がない。体がひきつる。
呼びかけに対して返事がおかしい。
まっすぐ歩けない。

対処

- 水や氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
- すぐに救急車を呼びましょう。



※ご利用不可のお知らせ※

岩国市健康推進課の行事の為、利用できない日があります
8月カレンダー×印は、**全館利用不可**となります。

2022年8月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4	5	6
7	8 休館日	9	10	11	12	13
14 × 19:00まで	15 休館日	16	17	18	19	20
21 × 19:00まで	22 休館日	23	24	25	26	27
28	29 休館日	30	31			

ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしく
お願いいたします。

NEW! 7月より 新講座はじまります
生徒募集

初回
7/6

Kids
フラダンス

第1・3水曜日

キッズ
クラス

16:35~17:35
(年中以上)

大人の講座でも大人気!!
ハワイの陽気なリズムに合わせて踊り、ハワイの歴史や文化も学べます。また、感情の豊かさと表現力が身につきます。

持参物 動きやすい服装・飲料水 参加費 1回 500円

ハウオリーズマサコアケタフラスジオインストラクター 升岡聖紀先生

初回
7/7

毎週木曜日

バレエ教室

キッズ
クラス

15:30~16:30
(年少~年長)

ジュニア
クラス

16:35~17:45
(小学生)

姿勢が良くなり、体幹や柔軟性が身につきます。素敵な音楽と一緒に楽しく踊ってみましょう。男の子も大歓迎!!

持参物 動きやすい服装・飲料水 参加費 1回 500円

ダンス・バレエインストラクター MERODY dance co. 主催
喜多真由子先生

顔ヨガ教室

7/9

土 第2土曜日 9:30~10:30

~キレイを作る魔法の時間~

7月のテーマは『年齢と共にまぶたが下がって年のせいだと諦めていませんか?目周りの筋肉を鍛えましょう!!』

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

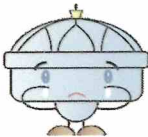
1回 500円



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4年7月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
				1 リズムダンス教室(年中～) 16:30～17:30	2 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～	3
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">  <p>★講座のお休み★</p> <p>9日(土) 児童体操教室 9日(土) HIPHOPダンス教室 19日(火) ストレッチポール教室 19日(火) トレーニング講習 28日(木) 健康ストレッチ教室</p> </div>						
4 休館日	5 ストレッチポール教室 10:00～11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00～	6 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 キッズフラダンス教室 16:35～17:35	7 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】 バレエ教室(キッズ) 15:30～16:30 バレエ教室(ジュニア) 16:35～17:45	8 ビーズ手芸教室 13:30～15:30 リズムダンス教室(年中～) 16:30～17:30	9 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	10 参議院通常選挙
11 休館日	12 ストレッチポール教室 10:00～11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00～	13 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	14 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】 バレエ教室(キッズ) 15:30～16:30 バレエ教室(ジュニア) 16:35～17:45	15 リズムダンス教室(年中～) 16:30～17:30	16 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～	17
18 開館日	19 休館日	20 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 キッズフラダンス教室 16:35～17:35	21 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】 バレエ教室(キッズ) 15:30～16:30 バレエ教室(ジュニア) 16:35～17:45	22 ビーズ手芸教室 13:30～15:30 リズムダンス教室(年中～) 16:30～17:30	23 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	24
25 休館日	26 ストレッチポール教室 10:00～11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00～	27 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	28 ソフトバレーボールデー 9:30～11:30 バレエ教室(キッズ) 15:30～16:30 バレエ教室(ジュニア) 16:35～17:45	29 リズムダンス教室(年中～) 16:30～17:30	30 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	31