

# ゆうスポNEWS

2022年  
8月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400

8月行事予定



《行事》14日(日) 第3回理事長杯争奪軟式野球大会
28日(日) 山剛館 空手道夏季大会
《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  
※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

熱中症予防

①暑さを避けましょう

- ・暑い日や時間帯は、無理をしない
- ・涼しい服装で

②適宜にマスクをはずしましょう

- ・周囲の人との距離を十分とった上で、マスクをはずして休憩を

③こまめに水分補給しましょう

- ・喉が渇く前に水分補給を、大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに

④日頃から健康管理をしましょう

- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- ・無理のない範囲で適度な運動を

## キッズ教室生徒募集中!!

毎週 金曜日	リズムダンス 教室 16:30~17:30	対象:年中以上 リズムに合わせて、ステップやジャンプをします。ダンスの初級版です。	第1,3 水曜日	Kid'sフラダンス 16:35~17:35	対象:年中以上 7月からの新講座!子供のフラダンス教室です。感情の豊かさや表現力が身につきます。
毎週 土曜日	幼児体操 教室 11:00~12:00	対象:年中・年長 マット運動や器械体操など、走ったりジャンプしたり、基礎運動をします。	毎週 木曜日	バレエ教室 キッズ 15:30~16:30 ジュニア 16:35~17:45	キッズ 対象:年少~年長 ジュニア 対象:小学生 7月からの新講座!バレエ教室です。素敵な音楽と一緒に楽しく踊ろう。
毎週 土曜日	児童体操 教室 13:15~14:45	対象:小学1~2年生 跳び箱や鉄棒などの器械体操やリズムトレーニングも取り入れた運動です。			

### ※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  
9月カレンダー×印は、**全館利用不可**となります。

2022年9月

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

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。

8/13  
土

眼輪筋

**顔ヨガ教室**

8月のテーマは『目元キレイ  
レッスン第2弾 悩みを一緒に  
解消しましょう!!!』

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





### 夏休みキッズ教室

7/31(日) 粘土キャンドル  
対象:小学生

8/10(水) 書き方教室  
対象:1年~2年生

まだ少し空きがあります!  
詳しくはゆうたん事務局まで

# 令和4年8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 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	4 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	5 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30	6 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~	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 健康ストレッチ 【小体育室】 9:30~11:00 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	12 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30	13 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	14  <b>ワクチン接種 19:00まで</b>  <b>第3回理事長杯 争奪軟式野球 大会</b> 
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 YOGA教室 10:00~11:30 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	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】 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	19 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30	20 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~	21  <b>ワクチン接種 19:00まで</b>
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	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】 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	26 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30	27 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	28 <b>山剛館 空手道 夏季大会</b> 
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	 <b>★講座のお休み★</b> 4日(木) 健康ストレッチ 11日(木) ソフトバレーボールデー 12日(金) ビーズ手芸教室 13日(土) HIPHOPダンス教室 17日(水) 貯筋運動教室			