

ゆうスポNEWS

2023年 5月

5月行事予定
おススメ講座生徒募集中

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400

《行事》 20日(土) 第31回由宇町近郷グラウンドゴルフ大会
20日(土) ゆうスポーツクラブ総会
《休館日》 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

毎週火曜日 **ストレッチポール**

ストレッチポールを用いてエクササイズ!
筋肉を緩め、姿勢を良くし、リラクセスや深い呼吸が出来るようになります

☆妊娠中の方はご参加いただけません

場所 ゆうたん (ミテイグループ-42)
時間 10:00~11:00
参加費 1回 500円 持参物 飲み物

5/10 17 第2.3水 **5月は変更** **フラダンス教室**

時間 第1水曜日→第2水曜日に変更しております!
大人:15:30~16:30 初心者の方も大歓迎!!
キッズ:16:35~17:35

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 升岡麗紀先生

5/13 土 **顔ヨガ教室**

~キレイを作る魔法の時間~
5月のテーマも、『笑顔レッスン』です!

第2土曜日 9:30~10:30

場所 ゆうたん (ミテイグループ-41)
持参物 鏡・デジカメや携帯 参加費 1回 500円
(写真が撮れてその場で見れる物)

高津文美子式フェイシャルヨガ
アドバンス認定インストラクター MIWAKO先生

毎週水曜日 **貯筋うどん教室**

毎日の少しずつの運動は、ケガや事故防止にも繋がります!
是非一緒に楽しく筋肉を貯めませんか?

場所 ゆうたん(ミテイグループ-41)
時間 10:00~11:00
参加費 1回 500円 持参物 室内シューズ・飲み物

※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

2023 6月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	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 休館日	20	21	22	23	24
25 19:00まで	26 休館日	27	28	29	30	1

毎週木曜日 **健康ストレッチ**

初心者でも簡単に、体の柔軟を高め、健康的な体を作っていきます!!
※軽い有酸素運動もあります

場所 ゆうたん(小体育室・ミテイグループ-42)
時間 9:30~11:00
参加費 1回 500円 持参物 ヨガマット・室内シューズ・飲み物

※あくまでも予定ですので、日程が変更になる場合があります。その際は、HPや公式LINE等で随時お知らせいたします。

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。

令和5年5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	4 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30	5 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	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 貯筋うんどう教室 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	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】	12 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 バレエ教室 17:45~19:00	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 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 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	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】	19 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	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 トレーニング講習 【要予約】15:00~	21
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 貯筋うんどう教室 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】	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 バレエ教室 17:45~19:00	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
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 貯筋うんどう教室 10:00~11:00	<div data-bbox="815 1832 1556 2152" data-label="Complex-Block"> <p>★講座のお休み★</p> <p>3日(水) YOGA教室</p> <p>3日(水) 貯筋うんどう教室</p> <p>4日(木) 健康ストレッチ</p> <p>20日(土) HIPHOPダンス教室</p>  </div>			

変更
今月は第2・3水曜日