

ゆうスポNEWS

2020年
8月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400

《休館日》 3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

8月行事予定



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

新企画

無料

8/4 (火) から受付開始!!

「ゆうたん動画レッスン」

ストレッチや筋トレなど、様々な動画10分程度の配信をしていく予定です♪
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♪

8/12 (水) 第1回目動画配信予定

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 ※印鑑必要

窓口に来て頂き、注意事項の確認や連絡先登録をする

※窓口対応は火曜～土曜9:00～17:30

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

フラダンス教室

8/5
19
第1.3水

今人気のフラダンスを、やさしい先生が楽しく教えてくれます!!

はじめての方にもおすすめです!!

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

夏休みキッズ教室 参加費:200円(材料費込)

8/2(日) 「スポーツリズムジャンプ体験会」

時間 9:30～11:00 持参物 体育館シューズ、飲み物
今話題のスポーツリズムトレーニングを体験しませんか?

8/5(水) 「マスクペイント」

時間 13:30～15:00
今、必需品なマスクに涼しげな絵柄をペイントします

8/19(水) 「習字教室」

時間 13:00～15:00 持参物 習字道具
宿題もOK!! 好きな字を先生が優しく教えてくれます

8/23(日) 「スポーツリズムジャンプ体験会」

時間 9:30～11:00 持参物 体育館シューズ、飲み物
プロスポーツでも広がっているスポーツリズムトレーニングです
問合せ:ゆうたん窓口まで まだ間に合うかも..

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



令和2年8月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
★講座のお休み★ 11日(火) ストレッチボール教室 11日(火) トレーニング講習 12日(水) 貯筋運動教室 13日(木) 健康ストレッチ 13日(木) トランポリン☆エクササイズ 14日(金) リズムダンス運動 14日(金) ビーズ手芸教室 15日(土) はじめてのエアロビクス 15日(土) 幼児体操教室 15日(土) 児童体操教室					1 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~	2
3 休館日	4 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~	5 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	6 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	7 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	8 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	9
10 開館日	11 休館日	12 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30	13 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30	14	15 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	16
17 休館日	18 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~	19 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	20 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	21 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	22 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	23
24 休館日	25 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~	26 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	27 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	28 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	29 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	30

