



ゆうがお通信

みんなで、汗を、笑顔、ふれあいを!



2023
11月号

発行者: ゆうがおスポーツクラブ事務局
住所: 壬生町壬生甲3828(町総合運動場管理棟内)
電話: 0282-51-6022 FAX: 0282-51-2943
Email: yuugaosc@cc9.ne.jp http://www.cc9.ne.jp/~yuugaosc

ミニバスケットボールスクール 参加者募集

- 日時 12月16日(土) 10:00~12:00
- 場所 町総合運動場体育館
- 指導者 栃木フレックスインストラクター(3名)
- 募集人数 50名
- 参加費 会員100円、非会員200円



金曜日の教室紹介



- バレトン** 10:00~11:00 参加費200円/回(会員)

バレエの要素にヨガやフィットネスの要素を加えた、人気のエクササイズです。

- 貯筋運動** 15:15~16:15 参加費300円/回(会員)

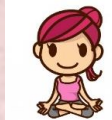
健康運動指導士、健康運動実践指導者が、道具のいらない筋力トレーニングを指導します。

- 家族でスポーツ** 19:00~21:00 参加費200円/回(会員)

会員ご家族で、自由にスポーツを楽しむことができます。

- ヨガ** 19:30~20:30 参加費300円/回(会員)

健康維持や生活の質の改善、ストレスの緩和などの効果が期待できます。



日程については、裏面の予定表をあわせてご覧ください。
みなさまのご参加をお待ちしています。

上記以外の一般教室も参加者を随時募集しております。ご興味のある方はぜひご参加ください!
ご不明な点等ございましたら、事務局までお問い合わせください。



LINE登録URL → → → →

各種通知・臨時の連絡等に使用しています。

