



ゆうがお通信

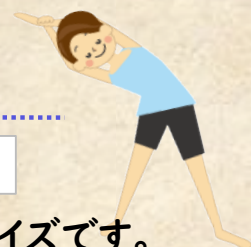
みんなで、汗を、笑顔を、ふれあいを!



2025
10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>

金曜日の教室紹介



• バレトン 10:00~11:00

参加費300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。

• ピラティス 19:00~19:45

参加費500円/回(会員)

姿勢改善、インナーマッスルの強化、ストレス緩和などの効果が期待できます。



• ボルダリング 19:30~20:30 など

参加費500円/回(会員)

課題に挑むなかで、自然に体幹や身体操作能力などが鍛えられます。

ゆうがおハイキング 参加者募集(9/30まで)

●日時 11月2日(日) 8:00~17:20

●行き先 足尾・大間々方面

●見どころ等 紅葉とわたらせ渓谷鉄道トロッコ列車

●募集人数 40名(20名以上催行)

●参加費 会員7,500円、非会員8,500円

●お申込および詳細については、事務局(0282-51-6022)まで



上記以外の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。

