



ゆうがお通信

みんなで、汗を、笑顔を、ふれあいを！

2019
7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
E-mail: yuugaosc@cc9.ne.jp http://www.cc9.ne.jp/~yuugaosc

◆◆◆ 教室紹介 ◆◆◆



エアロビクス

開催日 毎月第2・3・4月曜日
時間 15:00 ~ 16:00
場所 町武道館
参加料 300円 / 1回

筋膜リリース → エアロビクス →
ポールストレッチで身体をリセット！
エアロビクス(有酸素運動)だけでなく、
筋膜リリースやポールストレッチを行って身
体のコンディションを整えていきます。
心も身体もスッキリしましょう！

フラダンス



ハワイアン音楽に合わせてゆったりと踊る「フラダンス」は癒しのダンスとして心も身体もこちよくほぐれていきます。一見優雅ですが、運動量が多くダイエット効果も期待できます！
初心者の方も気軽にご参加ください！

開催日 毎月第2・4木曜日
時間 13:30 ~ 15:00
場所 管理棟 会議室
参加料 200円 / 1回

ハイキング

H30.11.11(日)
益子県立自然公園 益子の森



ゆうがおスポーツクラブでは教室の参加者を随時募集しております。
(教室開催予定は裏面カレンダーにて掲載しております)
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。

