

GOスポ だより



保護者向け 「ワンポイント教室」 を開催しています。

平成 29 年 7 月 24 日 (月)
 会員保護者向け「ワンポイント教室」を始めました。
 初回のこの日は、「ストレッチ教室」を行いました。
 日頃凝り固まりやすい部分を、じっくり伸ばし、スッキリ
 できました。



次の開催は改めてお知らせします。

時間・参加料は次の通りです。

○時間 19:15~19:45

○参加料 200 円

温かい時期は、筋肉がほぐれやすいので、是非ご家庭でも
 お試し下さい。

この「ワンポイント教室」は、月 1 回程度、様々なジャンル
 で開催したいと企画しております。お子様が各教室を楽し
 んでいる時間に参加できますので、是非ご利用ください。

8月活動について

◎ (月) 夜教室の開催が 2 回のみです。

10 月以降に調整開催しますので、ご了承ください。

※クラブカレンダーで日程をご確認ください。

◎夏季休業期間

8 月 11 日 (金・祝) ~ 17 日 (木)

かみのやまスポーツクラブカレンダー



平成 29 年 8 月

教室名	場所	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
			火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
リフレッシュヨガ	月 中部公民館	13:30~15:00							●														●										
エンジョイ吹矢	月 中部公民館	14:00~15:00							●														●										
キッズバラエティ	月	18:45~20:00							●																								
キッズミニバスケットボール	月 アリーナ	18:30~20:00							●																								
キッズ硬式卓球	月	19:00~20:30							●																								
スリムボディフィットネス	月 軽スポ	19:00~20:30							●																								
キッズソフトテニス	水 テニスコート	18:30~20:00	●								●														●								●
ボディメンテナンス	水 講習室	14:00~15:30									●														●								●
ストレッチ・ヨガ	木 南部公民館	14:00~15:30			●						●															●							
キッズバレーボール	木 アリーナ	19:00~20:30																	●							●							●
フラダンス	金 中部公民館	10:00~11:30																									●						
ピラティス	土 軽スポ	10:00~11:15					●																●										●
	初心者	19:00~20:30								○	○	○							○						○						○	○	○
トランポリン	上達	19:00~21:00								○	○	○							○	○					○	○					○	○	○
	選手	19:00~21:00								○	○	○							○	○					○	○					○	○	○

NPO 法人かみのやまスポーツクラブ

TEL 080-1809-0652

HP <http://www.kaminoyama-club.jp/>

事務局受付時間

月 /15:00~19:00 金・土/10:00~12:00

水・木/13:00~15:00 火・日・祝/休み

参加者募集! 短期教室開催お知らせ

【申込みは … 会費を添えて、事務局へ申込書を提出ください】

スポーツマージャン

- 日程 9/10・17・24、10/1・22・29、11/5・12・19 いずれも日曜日
- 時間 9:00～12:00
- 会場 南部地区公民館
- 会費 3,000 円

健康に：吸わない・賭けない・飲まない
楽しむ：手先を動かし、頭で考える



ストレッチ・ヨガ

- 日程 9/2・9、10/14、11/11・25 いずれも土曜日
- 時間 18:00～19:30
- 会場 三友エンジニア体育文化センター
- 会費 6,000 円(会員:4,000 円)

土曜の夕方に
 一週間の疲れを癒しませんか
 無理なく、ご自分の可動域に合わせて



ストリートダンス

- 日程 9/12・26、10/3・17・24・31、11/7・21・28、12/5 いずれも火曜日
- 時間 ①初心者コース 18:30～19:00
 ②通常コース 18:30～20:00
- 会場 三友エンジニア体育文化センター
- 会費 ①のみ 5,000 円(会員:4,000 円)
 ①+② 9,000 円(会員:7,000 円)

1 2月のクラブ活動発表会に
 発表参加の予定です。



会員募集! エンジョイ吹矢教室



脳トレ
 ストレス解消
 集中力強化

活動日/月曜日 14:00～15:00 (月3回)
 活動場所/中部地区公民館 多目的ホール
 月会費/1,500 円 対象/だれでも



New スポーツ紹介

「ZUMBA」とは、
 ラテン系のダンスフィットネスです。音楽に合わせて気持ち良く体を動かしていきます!

◆ 短期教室開催予定!

「ZUMBA」ズン

