

Yu - Gaku 加茂スポーツクラブ会報

4月

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ事務局（加茂 B&G 海洋センター3F事務所内：水曜日休館）

ZUMBA®教室 毎週開催します！！

Yu-Gaku 加茂スポーツクラブの人気教室「ZUMBA®」が、令和4年度より毎週開催することとなりました。以前より会員の皆様から毎週実施の希望があり、満を持しての開催となります！ZUMBA®は、ラテン系の音楽に合わせ楽しく踊り、多くのカロリー消費が可能です。それにより、脂肪燃焼効果が期待できるエクササイズです！すでに入会されている会員の皆様は、教室終了時には顔を赤らめ、さわやかに「いい汗かいたわ〜！」とおっしゃってます。ぜひご参加ください。

【ZUMBA®教室】

○日時 毎週金曜日 20：00～20：45

○持ち物 室内運動靴、飲み物、タオル



美しくサイズ教室の紹介です☆彡

2月21日（月）第二体育館にて美しくサイズ教室のウェーブストレッチリングを開催しました。教室再開で話も弾み、和やかな雰囲気の中で教室が始まりました。ウェーブストレッチリング（右写真）は人体のいろんな部位にフィットするように設計されていて、筋肉をほぐしたり、引き締めたり、伸ばしたり、セルフボディケアが効果的に出来ます。ストレッチの後は、身体の変化を感じたり心地よさを感じます。ぜひご参加ください。



【ウェーブストレッチリング】

【美しくサイズ教室】

○日時 毎週月曜日 13：30～14：30

○内容 リズム運動、ストレッチリング、G ボール、バランスボール、自重トレーニング、青竹ふみ、ヨガ、チェアエクササイズなど毎週内容が変わります。



特定非営利活動法人 Yu-Gaku
加茂スポーツクラブ

【新しいロゴマーク】

スポーツクラブのロゴマークを作成しました！

Yu-Gaku 加茂スポーツクラブをより身近に、より多くの人に知っていただきたく、令和4年度から使用するロゴマークを制作いたしました。制作を手掛けたのは会員の保護者様！令和4年度のパンフレットも作成いただいています。

ロゴは、加茂町を代表する国宝 岩倉遺跡の銅鐸をモチーフにしており、「遊学」という漢字をもとに、「スポーツ」「生きがい」「コミュニティ」「健康」を色とモチーフで表現しています。

令和4年度も地域の皆様の「スポーツ活動」、「生きがいづくり」、「仲間づくり」、「健康づくり」をスタッフ一同でサポートしていきますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします！！