

# NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ10月予定表

【種 目】	【対 象】	【日 に ち】	【時 間】	【会 場】	【持 ち 物】
キッズバスケット (土曜日)	幼児～小学3年生	2日、9日	13:00～14:00	アリーナ	上履き タオル 飲み物
ミニバス	小学生	※事務局にご確認ください。			
バドミントン (毎週月曜日)	小学生～一般	4日、11日、18日、25日	18:30～20:00		
レスリング	幼児～中学生	※事務局にご確認ください。		第2体育館	
卓球 (毎週木曜日)	小学生以上	7日、14日、21日、28日	18:30～20:00		
ヒップホップダンス① (日曜日)	4歳～小学4年生 ※初心者向け	3日、10日	11:00～11:50		
ヒップホップダンス② (日曜日)	小学3年生～中学生 ※経験者向け		12:00～12:50		
ZUMBA® (金曜日)	中学生以上	1日、8日、15日 ※8日は8/6休講分の振替	20:00～20:45		
美クササイズ (毎週月曜日)	高校生以上	4日: ストレッチングリング 11日: ヨガ 18日: 自重トレーニング 25日: 青竹ふみ	13:30～14:30		
スマイリッシュ教室 (毎週木曜日)	中高齢者	7日: 健美操 14日: 3B体操 21日: ノルディックウォーキング (晴天時: 屋外シューズ、飲み物、 タオルをご持参ください) 28日: 健康ヨガ	13:30～14:30		
ヨガ (毎週土曜日)	中学生以上	2日: 鳥本先生 9日: 西川先生 16日: 鳥本先生 23日: 西川先生 30日: 休み	10:00～11:00	タオル 飲み物	
ピラティス (土曜日)	中学生以上	2日、16日、23日 ※23日は9/4休講分の振替	20:00～21:00		
一般テニス: 土曜日	中学生以上	2日、9日、16日、23日、30日	20:00～22:00		
一般テニス: 日曜日		3日、10日、17日、24日、31日 ※10日「Kコートで遊ぼう」開催	9:00～12:00	テニスコート	
ジュニアテニス (毎週土曜日)	小学生	2日、9日、16日、23日、30日	9:00～12:00		運動靴 タオル 飲み物
F. C. UNNAN	中学生	※事務局にご確認ください。			
キッズサッカー	幼児～小学3年生	31日	10:00～11:00	アリーナ	

◎各教室が始まる前に受付をしますので、開始時間10分前には会場にお越し下さい。

◎水分補給の為に必ずドリンクをお持ち下さい。また、感染症予防のため、スリッパ、ヨガマット等の道具はご持参くださいませうお願いいたします。

【おことわり】活動中にスタッフが写真を撮る事があります。活動PR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。

～みんないっしょに汗ながさこい!!～

NPO 法人

Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ事務局

TEL(0854)49-7100

〒699-1105

雲南市加茂町宇治 228-1 雲南市加茂 B&G 海洋センターラソソテ内

定休日/水曜日・年末年始 受付時間/9:00～20:00

Fax(0854)49-8440 Email bkgamo@bg-unnan.com

HP <http://www.bg-unnan.com/yu-gaku>