

# Yu - Gaku 加茂スポーツクラブ会報

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）



## 加茂遊学 MBC ～日帰り合宿開催～

8月21日（土）久野交流センターにて日帰り合宿を開催しました。コロナ禍のため、宿泊はせず食事はお弁当にするなど感染症対策に配慮して行いました。午前中は練習を行い、午後は川遊び、スイカ割り、工作体験（本棚制作）など夏ならではの貴重な体験を通して、楽しみながらチーム全体の結束力強化ができたようです。

今回の合宿にあたり、大東町久野地区振興会の皆様の多大なるご協力をいただきました。久野地区振興会の皆様ありがとうございました。



【練習の様子】



【川遊び後】



【工作体験】

## スマイルリッシュ教室の紹介です☆

スマイルリッシュ教室は、『健美操』『3B 体操』『ノルディックウォーキング』『ヨガ』など足腰を鍛え転倒予防を目的に行う教室です。

9月9日（木）は3B 体操を第2体育館で行いました。3B 用具（ボール、ベル、ベルター）を使用して音楽に合わせて楽しくリズムカルに体を動かします。ぜひご参加ください。



【3B体操用具】



【教室の様子】

### 【スマイルリッシュ教室】

- 日 時 毎週木曜日 13時30分～14時30分
- 内 容 第1週：健美操  
第2週：3B 体操  
第3週：ノルディックウォーキング  
第4週：ヨガ

## 事務局からのお知らせ

○今後、教室時間や内容変更、休講などの連絡、教室中止の基準は以下の通りといたします。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

- ・中止基準：『**気象警報**』または、警報になる可能性がある『**気象注意報**』が発表された場合  
その他、クラブが独自に中止の判断をした場合

- ・中止の連絡方法：事務局からの LINE 連絡、ホームページ、その他  
(右下の LINE の QR コードを読み取って友達追加をお願いします！)

※緊急時の連絡に関する意向書を 10月8日(金)までに受付までご提出ください。

ホームページ



LINE



# 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<br>(土曜日)    | 幼児～小学3年生            | 決定次第 HP で告知いたします。  |             | アリーナ       | 上履き<br>タオル<br>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<br>(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<br>(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<br>(日曜日)  | 4歳～小学4年生<br>※初心者向け  | 3日、10日   | 11:00～11:50 |            |                   |
| ヒップホップダンス②<br>(日曜日)  | 小学3年生～中学生<br>※経験者向け |  | 12:00～12:50 |            |                   |
| ZUMBA®<br>(金曜日)      | 中学生以上               | 1日、8日、15日<br>※8日は8/6休講分の振替   | 20:00～20:45 |            |                   |
| 美クササイズ<br>(毎週月曜日)    | 高校生以上               | 4日：ストレッチングリング<br>11日：ヨガ<br>18日：自重トレーニング<br>25日：青竹ふみ                                    | 13:30～14:30 |            |                   |
| スマイリッシュ教室<br>(毎週木曜日) | 中高齢者                | 7日：健美操<br>14日：3B体操<br>21日：ノルディックウォーキング<br>(晴天時：屋外シューズ、飲み物、<br>タオルをご持参ください)<br>28日：健康ヨガ | 13:30～14:30 |            |                   |
| ヨガ<br>(毎週土曜日)        | 中学生以上               | 2日：鳥本先生<br>9日：西川先生<br>16日：鳥本先生<br>23日：西川先生<br>30日：休み                                   | 10:00～11:00 | タオル<br>飲み物 |                   |
| ピラティス<br>(土曜日)       | 中学生以上               | 2日、16日、23日<br>※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<br>※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<br>(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<br>タオル<br>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            | 決定次第 HP で告知いたします。  |             |            |                   |

◎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>