

## クラブ Joy 主催!! 秋の特別企画教室

### フォニックスで英語の発音を覚えよう!

フォニックスを学ぶと下記のような効果が期待できます

- ① 知らない単語が読めるようになる
- ② 聞けばスペルが推測できる
- ③ 発音がよくなることで通じやすくなる
- ④ 自信がつくから大きな声で堂々と話せる
- ⑤ 英文(長文)への抵抗感がなくなる

申込締切：11/4(金)

#### ★小学生の部 金曜日★

●日 時：11/11、25 12/2、9、16(全5回)  
16時30分～17時30分

#### ★中学生の部 月曜日★

●日 時：11/14、21、28 12/12、19(全5回)  
16時30分～17時30分

●場 所：屋内グラウンド会議室 ●定 員：各15人

●持ち物：筆記用具 ●講 師：近藤 真帆子

●受講料：Joy 会員 2,500円 非会員 3,000円

### トレーニングルーム機器の使い方を学ぼう!

トレーニング機器の正しい使い方や、筋力を鍛えるトレーニングを行う時のポイントをお伝えします!  
時間内に来館すれば、健康運動指導士が優しく丁寧に指導してくれます!

申込締切：11/21(月)

●日 時：11月27日(日) 10時～12時

●場 所：屋内グラウンドトレーニングルーム

●持ち物：トレーニングシューズ、タオル、飲み物

●講 師：健康運動指導士

●受講料：無料

**11月27日(日)はトレーニングルームが1日無料開放となります!**

**これを機に Joy 会員ではない方も、ぜひご利用ください!**



### しめ縄づくり

※写真はイメージです。当日の材料は少し異なりますのでご了承ください。

手作りのしめ縄飾りで2023年を迎えてみませんか?  
花材、水引、実物など、色々組み合わせて  
お気に入りのしめ縄飾りを作りましょう♪



●日 時：11月27日(日) 14時～16時

●場 所：屋内グラウンド会議室 ●定 員：15人(低学年以下は保護者同伴)

●講 師：toitoitoei ●受講料：Joy 会員 2,200円 非会員 2,500円

申込締切：11/18(金)

### 申込用紙

※希望教室に ☐ をしてください。

(キ リ ト リ)

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | フォニックスで英語の発音を覚えよう!<br>小学生の部 ・ 中学生の部 |
|  | トレーニングルーム機器の使い方を学ぼう                 |
|  | しめ縄づくり                              |

《氏名》

《学年》

《会員No.》

・なし

男・女

《住所》

《連絡先》

《金額》

円

# 3期・後期教室のご案内

お申し込みはクラブ Joy 窓口までお願いします。  
途中からの参加も受け付けております。

| 曜日 | 時間          | 教室名                     | 受講料    | 初回日    | 回数     | 対象       |
|----|-------------|-------------------------|--------|--------|--------|----------|
| 月  | 19:00~19:50 | ストレッチ&マットピラティス          | 4,000円 | 12月5日  | 全 12 回 | 一般       |
|    | 20:00~21:00 | パワーJoyエアロ               | 4,000円 |        | 全 12 回 | 一般       |
| 火  | 13:30~14:30 | あるいてピクス&<br>マットEX.ストレッチ | 5,000円 | 12月6日  | 全 12 回 | 一般~高齢者   |
|    | 14:45~15:45 | けんこうたいそう                | 5,000円 |        | 全 12 回 | 一般~高齢者   |
|    | 18:50~19:50 | 健康アップ太極拳                | 4,000円 |        | 全 12 回 | 中学生~高齢者  |
|    | 20:00~21:00 | デトックス&スローピラティス          | 4,500円 |        | 全 13 回 | 一般~高齢者   |
| 水  | 10:00~11:00 | 筋力、体力作りエクササイズ           | 4,500円 | 12月7日  | 全 13 回 | 一般~高齢者   |
|    | 20:10~21:25 | ヨーガ                     | 5,500円 |        | 全 12 回 | 一般~高齢者   |
| 木  | 10:00~11:00 | いきいき3B体操                | 4,500円 | 12月1日  | 全 12 回 | 一般~高齢者   |
|    | 19:00~20:00 | あなたもフラガール               | 4,500円 |        | 全 10 回 | 一般       |
|    | 20:15~21:15 | パレトン                    | 4,500円 | 12月8日  | 全 13 回 | 一般~高齢者   |
| 金  | 10:30~11:30 | 楽ヨーガ                    | 5,500円 | 12月2日  | 全 12 回 | 一般~高齢者   |
|    | 20:00~21:00 | さわやかフィットネス              | 5,500円 |        | 全 13 回 | 一般~高齢者   |
| 土  | 14:30~15:45 | ひきしめピラティス               | 4,500円 | 12月3日  | 全 13 回 | 一般~高齢者   |
|    | 16:00~16:50 | バーワークス                  | 4,500円 |        | 全 13 回 | 一般~高齢者   |
|    | 16:00~18:00 | 基本書道                    | 4,000円 | 10月15日 | 全 15 回 | 年長~中学生   |
|    | 19:00~21:00 | ソフトテニス特練教室              | 4,000円 | 10月3日  | 全 20 回 | 小学6年~高校生 |

## 夏企画の様子



ラケットにボールが  
当たると嬉しいな♪



補助輪なしで自転車に  
乗れるようになったよ!



## 夏休み親子ソフトテニス教室

## 脱! 補助輪大作戦★2022

NPO 法人 クラブ Joy

南砺市城南屋内グラウンド内 事務局  
〒939-1861

南砺市城端字吉兵衛島310

HP : <http://www.clubjoy.jp/>

TEL : 0763-62-2701

FAX : 0763-62-2718

MAIL : [info@clubjoy.jp](mailto:info@clubjoy.jp)

開館時間: 平日土曜 9:00~21:00

日・祝日 9:00~16:30



## Joy まつり 12月4日(日) 開催決定!



今年も Joy まつりを開催! 現在イベントを企画中♪ 詳細は11月発行の広報誌(第61号)にてお知らせします。

なお、ペタンク大会の申し込み受付を開始します。ペタンク大会は午前中開催予定となっております。

参加希望の方は下記の申し込み用紙に記入し、事務局にてお申込みください。

※ペタンクとは、ピュットといわれる小さな球(目標球)に向かって球を投げ合い相手より近づけることで得点を競い合うボールゲームです。

(キ リ ト リ)

Joy まつり参加申込み(ペタンク大会) 11月28日(月) 締切り

豪華景品あり!!

| チーム名   | 参加者名(1チーム3人) |              |    |  |    |  |
|--------|--------------|--------------|----|--|----|--|
| ※7文字以内 | 代表者<br>氏名    | (代表者連絡先<br>) | 氏名 |  | 氏名 |  |

※大会に参加できなくなった場合、代表者は事前にご連絡ください。

※チーム数が集まり次第募集を締め切ります。

