



クラブJoy主催!! 秋の特別企画教室



楽しく体力づくり

姿勢改善 EX.(エクササイズ)

【日時】10月29日(火) 14:45~15:45

【受付】屋内グラウンド フィットネスルーム 【講師】今井 貴子

【参加費】会員:無料、非会員:100円

【持ち物】タオル・飲み物・内履きスリッパ



ゴムチューブやボール等を使い、**椅子に座ったエクササイズ**を行います。一般の方から高齢の方まで、どなたでも参加できます！**運動に自信のない方でも、健康・体力づくりを始められます**ので、ぜひ体験してみてくださいね♪

複数種目トレーニング

バー・ワークス

【日時】11月17日(日) 13:30~14:30

【場所】屋内グラウンド フィットネスルーム

【受講料】会員:300円、非会員:500円

【講師】坂下 朋子 【持ち物】タオル・飲み物

富山初上陸！新しいエクササイズを体験してみませんか？



バレエの特性を活かし、**筋トレ・ダンス・ストレッチ**のコンディショニングエクササイズとコア・トレーニングで構成されたプログラムで全てのエクササイズを**音楽に合わせて裸足で行います**。**心肺機能の強化、筋力アップ、バランス力、柔軟性のアップ**にも効果アリ！
男性のご参加也大歓迎！この機会に、ぜひ一度お試しください。

(キリトリ)

申し込み用紙 ※希望教室に ☒ をしてください。

| | | |
|-------|--|----------|
| 10/29 | | 姿勢改善 EX. |
| 11/17 | | バー・ワークス |

＜氏名＞

＜年齢＞ 歳

＜会員No.＞

・なし

男 ・ 女

＜住所＞

＜連絡先＞

※注意：バー・ワークスの日時が、11月17日(日) 13:30~14:30に変更となりました！

12月からの3期教室案内

運動の秋！みんなでいい汗かきませんか？
みなさんのご参加、お待ちしております！

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 受講料 | 初回日 | 回数 | 対象 |
|----|---------------|---------------------|--------|--------|--------|---------|
| 月 | 20:00 ～ 21:00 | パワーJoy エアロ | 3,500円 | 12月2日 | 全 12 回 | 一般 |
| 火 | 13:30 ～ 14:30 | あるいてビクス&マットEX.ストレッチ | 4,500円 | 12月3日 | 全 12 回 | 一般～高齢者 |
| | 14:45 ～ 15:45 | 姿勢改善 EX. | 4,500円 | | 全 12 回 | 一般～高齢者 |
| | 19:00 ～ 19:50 | 健康アップ太極拳 | 3,500円 | | 全 12 回 | 中学生～高齢者 |
| | 20:00 ～ 21:00 | バレトン | 4,000円 | | 全 12 回 | 一般～高齢者 |
| 水 | 19:00 ～ 20:00 | トランポエクササイズ | 5,000円 | 12月4日 | 全 9 回 | 一般～高齢者 |
| | 20:10 ～ 21:25 | ヨーガ | 5,000円 | | 全 12 回 | 一般 |
| 木 | 10:00 ～ 11:00 | いきいき3B 体操 | 4,000円 | 12月5日 | 全 12 回 | 一般～高齢者 |
| | 19:00 ～ 20:00 | あなたもフラガール | 4,000円 | | 全 10 回 | 一般 |
| | 20:15 ～ 21:15 | デトックス&スローピラティス | 4,000円 | 12月12日 | 全 12 回 | 一般～高齢者 |
| 金 | 10:30 ～ 11:30 | 楽ヨーガ | 5,000円 | 12月6日 | 全 12 回 | 一般～高齢者 |
| | 20:00 ～ 21:00 | さわやかフィットネス | 5,000円 | | 全 13 回 | 一般～高齢者 |
| 土 | 14:30 ～ 16:00 | ひきしめピラティス | 4,000円 | 12月7日 | 全 13 回 | 一般～高齢者 |
| | 16:30 ～ 17:15 | キッズダンスアカデミー | 4,000円 | | 全 13 回 | 幼児～小学生 |

Joyまつり 12月1日（日）開催決定！

今年も Joy まつりを開催します！現在イベント企画中♪
詳細は 11 月発行の広報誌（53 号）にてお知らせします。
なお、ペタンク大会の申込受付を開始します。

参加希望の方は下記の申込用紙に記入し、事務局にてお申し込みください。

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
開館時間 : 平 日 9:00～21:30
日祝日 9:00～17:00

桜ヶ池クライミングセンター
TEL : 0763-62-8123 (FAX 兼用)
開館時間 : 9:00～18:00
休館日 : 毎週火曜日

(キリトリ)

Joyまつり参加申込み（ペタンク大会） 11月29日（金）締切

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