



クラブJoy主催!! 秋の特別企画教室



楽しく体カづくり

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・内履きズック



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・体カ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！
男性のご参加も大歓迎！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	<input checked="" type="checkbox"/>	姿勢改善 EX.
11/17	<input type="checkbox"/>	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。