

クラブJoy主催！《夏の特別企画教室》

その1 セルフケアトレーニング&栄養学講座

日付：8月20日(日) ※申込み締切：8月13日(日)
 時間：13:00～ どこでもできる！健康エクササイズ
 14:15～ 必見！体調管理の食事学
 15:30～ ここが大切！パフォーマンストレーニング
 ※各講座、60分を予定しています。

講師：長谷川奨太 先生



・トータルボディデザイン・フィットネス VADY
 ・VADY 鍼灸整骨院
 役職：コンディショニングトレーナー、鍼灸師
 資格：日体協公認アスリットトレーナー、鍼灸師

どこでもできる！健康エクササイズ って…？

30代での「肩こり」40代での「足の踏き」60代からの「健康作り」にフォーカスした「関節」中心の自宅で行えるトレーニングの講座です。

必見！体調管理の食事学 って…？

部活動に励んでいる中学生・高校生の普段の練習や自主練習として行える様々なトレーニング方法を実践します。

ここが大切！パフォーマンストレーニング って…？

一般的な食生活から、流行しているボディメイクに合わせた減量食や食事の間違った捉え方、試合に向けた食事計画など、各種説明します！

＜セルフケアトレーニング&栄養学講座 詳細＞

- 対象 《一般～高齢者》
 - ・どこでもできる！健康エクササイズ
 - 《中学生～一般》
 - ・必見！体調管理の食事学
 - ・ここが大切！パフォーマンストレーニング
- ※中学生の場合、団体の指導者もしくは保護者同伴での参加
- 受講料 中学生：500円
 会員：1,000円 非会員：1,200円
- 場所 屋内グラウンド内フィットネスルーム
 同所会議室（必見！体調管理の食事学）
- ※トータルボディデザイン・フィットネス VADY → <http://www.vady.jp>

その2 女子力アップ大作戦！！～めざせ実年齢マイナス5歳！！～

日付：8月27日(日) ※申込み締切：8月18日(金)
 時間：13:00～13:45
 アンチエイジング～若返り促し講座～
 14:00～16:00
 たった10分！キュッと小顔ミニ体験&お茶会

＜女子力アップ大作戦！！ 詳細＞

- アンチエイジング ～若返り促し講座～
 たった10分！キュッと小顔ミニ体験&お茶会
- 場所 屋内グラウンド フィットネスルーム・会議室
- 持ち物 フェイスタオル(2枚)、飲み物、シューズ
- 講師 須田 裕子 先生 (ホスメリックフィジカルコンディショナー)
- 講師 藤井三紀子 さん (いせや、資生堂認定スタッフ)
- 受講料 お気軽体験コース(アンチエイジング+小顔体験10分+お茶会)
 会員：1,200円 非会員：1,400円
 満足体験コース(アンチエイジング+小顔体験20分+お茶会)
 会員：1,800円 非会員：2,000円

女子力アップ大作戦！！ って…？

「女性の若返り！」と「実年齢マイナス5歳！」をテーマとした2つの講座です！家事・育児に忙しい女性が対象の教室です。

『アンチエイジング ～若返り促し講座～』

老化の原因を知り、老化予防、老化改善をしましょう！

リンパの流れを良くし、むくみ改善！肩こりの方にもおすすめです！

『たった10分！キュッと小顔ミニ体験&お茶会』

ファッションモデルの蛸原友里さんも受けているベネフィークエステ！短時間・低価格で綺麗になれると今話題です！家事・育児・仕事に忙しい人ほど体験してくださいね！

『ANGO 安居』さんのおいしいケーキを用意しています！



- アンチエイジングのみ
 会員：500円 非会員：600円
- 小顔ミニ体験&お茶会のみ
 10分コース 会員：700円 非会員：800円
 20分コース 会員：1,300円 非会員：1,400円



←いせやの情報はこちら！

<http://iseya.cosmestore.jp>

申し込み用紙

(キリトリ) ※希望教室に☑をしてください。

8 / 20	<input type="checkbox"/>	健康エクササイズ	8 / 27	<input type="checkbox"/>	お気軽体験コース
	<input type="checkbox"/>	体調管理の食事学		<input type="checkbox"/>	満足体験コース
	<input type="checkbox"/>	パフォーマンストレーニング		<input type="checkbox"/>	アンチエイジングのみ
				<input type="checkbox"/>	小顔ミニ体験&お茶会のみ

＜氏名＞ _____ 歳

＜会員No.＞ _____ ・なし 男 ・ 女

＜住所＞ _____

＜連絡先＞ _____

受講料を添えてお申込みください。

JOCクライミング大会

JOC クライミング大会が8月12日から14日の期間
桜ヶ池クライミングセンターにて開催されます！
城端からは水本由希さん、大島早瑛さんが出場します！
応援のほどよろしくお祈いします！！

- 日付 : 8月12日(土)～8月14日(月)
- 場所 : 桜ヶ池クライミングセンター



開催間近！大掃除 & バーベキュー

- 日付 : 7月30日(日)
- 時間 : 16:00～ 大掃除
大掃除終了後 バーベキュー
- 参加料 : 無料

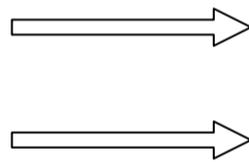


野菜やお肉、焼きそばをいっぱい準備しますので、
一生懸命大掃除した分、たくさん食べましょう！



8月より年会費割引開始！

高校生 : 3,000円
60歳以上
一般 : 4,000円



2,500円
3,000円

※会員の有効期限は平成30年3月31日です。
※お申し込みの際は、屋内グラウンドクラブ Joy 事務局まで直接お願いします。

8月休館日のお知らせ

いつも屋内グラウンドをご利用いただき、ありがとうございます。

8月14日(月)・・・完全休館
8月15日(火)・・・完全休館

とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
なお、8月16日(水)は9時から開館します。

ご迷惑をおかけします。
ご理解のほど、よろしくお願い
いたします。



その他お知らせ

※クラブ Joy が行っている放課後子供教室
「Joyっ子塾」の活動の様子を Joy ブログにて公開中です。
子どもたちのはつらつとした姿をぜひご覧ください。
URL : <http://clubjoy.exblog.jp/>

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