



クラブJoy主催！《夏の特別企画教室》

1

きんまく 筋膜リリース

【日時】 8月19日(日) 14:00~15:00

【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

体が軽くなった♪
床に手がつくようになった！



筋膜リリースで血行を良くすると、痛みやコリ、むくみなどの改善が期待できます。美容やダイエットにも最適！
(申し込み期限は8月12日です！)

2

夏休み!キッズサッカー教室

【日時】 8月20日、8月27日(月) 19:00~20:00

【場所】 屋内グラウンド アリーナ 【対象】 幼児

【受講料】 なし

【講師】 原、安井 【持ち物】 外ばきシューズ・タオル・飲み物



FIFAワールドカップ ロシア大会に続け~!!
サッカーに興味・関心があるキッズ(幼児)を募集します！
(申し込み期限は8月13日です！)



(キリトリ)

申し込み用紙

※希望教室に☑をしてください。

8/19	<input type="checkbox"/>	筋膜リリース
8/20	<input type="checkbox"/>	夏休み!キッズサッカー教室
8/27	<input type="checkbox"/>	

<氏名>

<年齢> 歳

<会員No.>

・なし

男 ・ 女

<住所>

<連絡先>

JOCクライミング大会

JOC クライミング大会が8月11日から13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、村田美咲さん、大島早瑛さんが
出場します！

応援のほどよろしくお祈りします！！

●日付： 8月11日(土)～8月13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29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



チェアエクササイズ (申し込み期限 8月1日)

筋力トレーニングやストレッチなど、椅子に座ってできる健康体操です！

【開催日】 火曜日(8月～3月・各月3回)

【定員】 20名

【時間】 13:30～14:30

【対象】 一般～高齢者

【受講料】 4500円(4ヶ月分)

【初回日】 8月7日(火)

【場所】 屋内グラウンドフィットネスルーム

【講師】 堀川ゆう子

【持ち物】 タオル、飲み物(素足でOK)



8月より年会費割引開始!

高校生
60歳以上

: 3,000円

一般

: 4,000円

2,500円

3,000円

※会員の有効期限は平成31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 事務局までお願いします。

その他お知らせ

クラブ Joy が行っている放課後子ども教室
「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