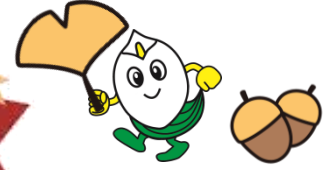




**3期(10月からの)
NEW 教室!!**

秋の特別企画教室



らくらくたいそう

易しいストレッチと軽い筋トレで身体を使いやすくし、日常生活の質を向上させていきます。激しい動きはしないので、誰でも気軽にご参加ください。

まずは無料体験へ!



申込締切
10/3 (水)

- 日 時：10月6日(金) 14時~15時
- 場 所：屋内グラウンドフィットネスルーム
- 持ち物：タオル、飲み物 ●対 象：一般~高齢者
- 講 師：堀川ゆう子(一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)
- 受講料：無料

秋のノルディックウォーキング教室

誰でも簡単に始められる2本のポールを使ったウォーキングです。専用のポールを使うことで全身を使う有酸素運動になります。紅葉を見ながらみんなで楽しく歩きましょう♪



申込締切
10/11 (水)

- 日 時：10月14日(土) 9時半~11時
- 場 所：城南パーク周辺 ●持ち物：タオル、飲み物
- 講 師：清水 康平氏(T.A.C ski team 所属)
- 受講料：Joy 会員 500円 非会員 800円 (ポール貸出料を含みます)

スポーツ吹き矢教室

- ・「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
- ・ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ・スポーツ吹き矢呼吸法で様々な健康効果
- ・精神力&集中力を高めます



申込締切
各日3日前

- 日 時：10月21日(土)・11月11日(土) 14時~15時半
- 場 所：城端西部体育館 ●対 象：小学生以上
- 持ち物：内履き、タオル、飲み物
- 講 師：南砺市スポーツ推進委員
- 受講料：各日、Joy 会員 100円 非会員 200円

クリスマスリース or しめ縄づくり

クリスマスに向けてクリスマスリースを！お正月に向けてしめ縄をつくりませんか？簡単に作れるので初めての方でも大丈夫です♪ ※リース、しめ縄の両方作ってもOK！



※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。

- 日 時：11月25日(土) 14時~15時半
- 場 所：屋内グラウンド会議室
- 定 員：20人 (低学年以下は保護者同伴)
- 講 師：toituitoi
- 受講料(1作品)：Joy 会員 2,700円 非会員 3,000円

申込締切
11/13 (月)

申込用紙

(キリトリ) ※希望教室に○をしてください。

らくらくたいそう	老若男女問わず！ 簡単吹き矢教室 10/21・11/11
秋のノルディック ウォーキング教室	クリスマスツリー or 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(10月~12月)・後期教室(10月~3月)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。

※後期教室は教室名に★がついています。

曜日	時間	教室名	受講料	初回日	回数	講師
月	10:00~11:00	筋力・体力作りエクササイズ	3,500円	10月2日	全9回	坂下 朋子
	19:00~19:50	ストレッチ&マットピラティス	3,500円		全9回	村上由美子
	20:00~21:00	パワーJoyエアロ	3,500円		全9回	村上由美子
火	18:50~19:50	健康アップ太極拳(中学生~高齢者)	3,500円	10月3日	全9回	吉江 宅雄
	20:00~21:00	デトックス&スローピラティス	3,500円	10月10日	全9回	上田 紀子
水	19:00~20:00	トランポエクササイズ	5,500円	10月4日	全9回	斉藤美千子
	20:10~21:25	ヨーガ	4,500円		全9回	堀川ゆう子
木	10:00~11:00	いきいき3B体操	3,500円	10月5日	全9回	小西志津子
	19:00~20:00	あなたもフラガール	3,500円		全8回	フェイ幸恵佐藤
	20:15~21:15	バレトン	3,500円	10月12日	全9回	上田 紀子
金	10:30~11:30	楽ヨーガ	4,500円	10月6日	全9回	堀川ゆう子
	14:00~15:00	らくらくたいそう NEW	4,000円		全9回	堀川ゆう子
	20:00~21:00	さわやかフィットネス	4,500円		全9回	斉藤美千子
土	14:30~15:45	ひきしめピラティス	3,500円	10月14日	全9回	坂下 朋子
	16:00~16:50	パークス	3,500円		全9回	坂下 朋子
	16:00~18:00	★基本書道(年長~中学生)	4,000円	10月7日	全15回	上田 北山
	19:00~21:00	★ソフトテニス特練教室(小学6年~高校生)	4,000円	10月2日	全20回	近川 利行

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: 平日土曜 9:00~21:00
 日・祝日 9:00~16:30

Joyまつり 12月3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65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27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 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。

