



スポレクデー 秋の特別企画教室



楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング

【日時】 10月20日(土) 10:30~12:00

【受付】 屋内グラウンド 会議室 【参加費】 無料

【講師】 村井 直人 【服装】 運動しやすい服、運動靴

【持ち物】 飲み物、タオル、防寒具(手袋、帽子)、雨ガッパ、ポール(お持ちの方は持参してください)

※その他詳細・コースはお申込み時にお知らせいたします

城南パークから城端の街中を2本のポールを使って散策する約4キロのコースです。ノルディックウォーキングはフィットネスや健康ライフ、無理のないスポーツとして負担が軽く、高い運動効果が期待できます。



楽しく脳を活性化！ シナプソロジー

【日時】 11月11日(日) 13:30~15:00

【場所】 屋内グラウンドフィットネスルーム

【受講料】 無料 【講師】 和田 千恵子

【持ち物】 タオル・飲み物・内履きスック

子どもから高齢者、ビジネスマン、アスリートが活用しています！



シナプソロジーは、「2つのことを同時に行う」、「左右でちがう動きをする」といった慣れない動きで脳を適度に混乱させて、効果的な刺激を与えることで、脳の機能を高められると考えられています。**誰でも気軽に参加できます！**

(キリトリ)

申し込み用紙 ※希望教室に☑をしてください。

10/20	ノルディックウォーキング ＜ポールの貸出し＞ 有 ・ 無
11/11	シナプソロジー

＜氏名＞

＜年齢＞ 歳

＜会員No.＞

・なし

男 ・ 女

＜住所＞

＜連絡先＞

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3日	全 11 回	一般
火	13:30 ~ 14:30	チェアエクササイズ	4,500円	12月4日	全 12 回	一般～高齢者
	16:00 ~ 16:50	バースジュニアトレーニング	4,300円 (月額)		小学生	
	19:00 ~ 19:50	健康アップ太極拳	3,500円		全 12 回	一般～高齢者
	20:00 ~ 21:00	バレトン	4,000円		全 12 回	一般
水	19:00 ~ 20:00	トランポエクササイズ	5,000円	12月5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6日	全 12 回	一般～高齢者
	19:15 ~ 20:15	あなたもフラガール	4,000円		全 10 回	一般
金	10:30 ~ 11:30	楽ヨーガ	5,000円	12月7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8日	全 13 回	一般
	16:30 ~ 17:15	レッツダンス♪	4,000円		全 13 回	幼児～小学1,2年

Joyまつり 12月2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（49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。

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

(キリトリ)

Joyまつり参加申込み（ペタンク大会） 11月30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。