

ゆうスポNEWS

2024年
8月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400



《行事予定》

8月 行事 予定

《行事》 14日(水) YSC理事長杯争奪軟式野球大会
25日(日) 山剛館 空手道夏季大会

《休館日》 5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

熱中症対策

めまい・立ちくらみがする。
筋肉のこむら返りがある。(痛い)
汗がとまらない。

対処

- 水分・塩分を補給しましょう。

頭ががらがらする。痛い。
吐き気やおう吐がある。
体がだるい。

対処

- 足を高くして休みましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。
- 自分で水分がとれなかったら直ぐ病院へ!

意識がない。体がひきつる。
呼びかけに対して返事がおかしい。
まっすぐ歩けない。

対処

- 水や氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
- すぐに救急車を呼びましょう。

顔ヨガ教室

8/10 土

～キレイを作る魔法の時間～

第2土曜日10:00～11:00

8月のテーマは『口元レッスン』

場所 ゆうたん (ミテイングルム1)

持参物 鏡・デジカメや携帯

参加費 1回 500円

(写真が撮れてその場で見れる物)

高津文美子式フェイシャルヨガ
アドバンス認定インストラクター

MIWAKO先生

開催しました キッズ教室

7月24日(水)「陶芸教室」

夏休み入ってすぐに開催された大人気の陶芸教室!!
みんなとても素敵な茶碗を作成しました♪自分で作成した茶碗でモリモリ食べてね🍵

お知らせ

YOU・ゆう スポーツフェスタ

2024

第4回YSC理事長杯 四方綱引大会

開催日時 10月14日(月)

大会参加者は
豪華賞品が当たる
大抽選会に参加できます!

チーム部門

- 一般の部(男女混合可)・・・4名
- 一般女子の部・・・4名
- 小学生以下の部・・・5名

令和6年8月カレンダー

| MON (月) | TUE (火) | WED (水) | THU (木) | FRI (金) | SAT (土) | SUN (日) |
|--|--|--|--|--|--|---|
| <p>★講座のお休み★</p> <p>9日(金) ビーズ手芸教室 13日(火) ストレッチポール教室 13日(火) トレーニング講習 14日(水) YOGA教室 14日(水) 貯筋運動教室 15日(木) 健康ストレッチ 16日(金) キッズダンス 16日(金) バレエ教室 17日(土) きんにく先生体操遊び(未) 17日(土) きんにく先生体操遊び(低) 31日(土) HIPHOPダンス教室</p> | | | <p>1</p> <p>ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【M2】</p> | <p>2</p> <p>キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00</p> | <p>3</p> <p>はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~</p> | <p>4</p> |
| <p>5</p> <p>休館日</p> | <p>6</p> <p>ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~</p> | <p>7</p> <p>卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35</p> | <p>8</p> <p>ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】</p> | <p>9</p> <p>キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00</p> | <p>10</p> <p>はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 顔ヨガ教室 10:00~11:00 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00</p> | <p>11</p> |
| <p>12</p> <p>開館日</p> | <p>13</p> <p>休館日</p> | <p>14</p> <p>卓球デー 9:15~11:30</p> <p>YSC理事長杯争奪軟式野球大会</p>  | <p>15</p> <p>ソフトバレーボールデー 9:30~11:30</p> | <p>16</p> | <p>17</p> <p>はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~</p> | <p>18</p> |
| <p>19</p> <p>休館日</p> | <p>20</p> <p>ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~</p> | <p>21</p> <p>卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35</p> | <p>22</p> <p>ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】</p> | <p>23</p> <p>ビーズ手芸教室 13:30~15:30 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00</p> | <p>24</p> <p>はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00</p> | <p>25</p> <p>山剛館 空手道 夏季大会</p>  |
| <p>26</p> <p>休館日</p> | <p>27</p> <p>ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~</p> | <p>28</p> <p>卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00</p> | <p>29</p> <p>ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】</p> | <p>30</p> <p>キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00</p> | <p>31</p> <p>はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30</p> | |