

ゆうスポNEWS



特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400



《休館日》3日(月)・10日(月)・18日(火)・24日(月)・31日(月)

大会結果

山口県中学生春季柔道交流大会

5月20日・21日

【女子44kg以下】	優勝	福森 彩里さん
【女子52kg以下】	2位	大石 吏摩さん
	3位	高塚 紗菜さん
【男子66kg以下】	3位	柳 大仁くん

第48回由宇近郷少年柔道大会

6月4日(日)

【小学女子3・4年】	3位	蔵田 琴花さん
【小学女子5・6年】	2位	坊野 天音さん
【小学男子1年】	1位	野村 光希くん
【小学混合2年】	3位	藤田 陽向くん
【小学混合3年】	3位	松田 聡太くん 沖畑 瑞貴くん
【小学混合6年】	3位	畑野 仁志くん 松田 武尊くん
【中学女子】	1位	山本莉愛さん
	2位	大石吏摩さん
	3位	福森彩里さん
【中学男子軽量】	1位	池本大珠くん
	2位	竹植大翔くん
	3位	石原蒼太くん
【中学男子重量】	3位	山口怜徒くん
	3位	柳 大仁くん

【団体戦中学年の部】
3位 ゆうスポーツクラブ柔道少年団A

【団体戦低学年の部】
3位 ゆうスポーツクラブ柔道少年団

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。

頭ががらがんする。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。

7/8 土 顔ヨガ教室

第2土曜日 9:30~10:30

7月のテーマは『笑顔レッスンラスト1回!口角上げて素敵な笑顔を作りましょう♪』

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

7/12 水 フラダンス教室

第2.3 水

7月は変更

第1水曜日→第2水曜日に変更しております!

大人:15:30~16:30
キッズ:16:35~17:35

ハウオリーズ マサコアケタ
フラスタジオインストラクター 升岡亜紀先生

令和5年7月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
<p style="text-align: center;">★講座のお休み★</p> <p>1日(土) HIPHOPダンス教室 18日(火) ストレッチポール教室 8日(土) はじめてのエアロビクス 18日(火) トレーニング講習 8日(土) 幼児体操教室 28日(金) バレエ教室 8日(土) 児童体操教室 13日(木) 健康ストレッチ</p> 					1 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 トレーニング講習 【要予約】15:00~	2  ワクチン接種 19:00まで
					3 休館日	4 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~
10 休館日	11 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~ 	12 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うどん教室 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	13 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30	14 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	15 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	16  ワクチン接種 19:00まで
17 	18 休館日	19 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うどん教室 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	20 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】	21 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	22 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	23
24 休館日	25 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~	26 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うどん教室 10:00~11:00	27 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】	28 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス教室(年中以上) 16:30~17:30	29 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 幼児体操教室 11:00~12:00 児童体操教室 13:15~14:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	30
31 休館日						