

ゆうスポNEWS

2020年

7月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400

7月行事予定



《休館日》 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)



重要

マスク未着用での入場をお断りしております

※熱中症防止の為、運動中はマスクをはずし、適宜な休憩を取りましょう

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angan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。




7/1 水
21 火

フラダンス教室

ダイエット効果だけでなく、姿勢改善やリラックス効果も期待できます♡

時間 15:30~16:30
参加費 1回500円

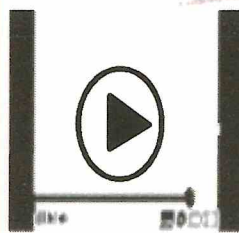
ハウオリーズ マサコアケタ
フラスタジオインストラクター 升岡重紀先生



新たな試みとして 企画 中

10分程度の動画 **無料** 配信

家でできる! ストレッチや筋トレなどなど...



SNS等通じて動画配信!!
詳しくは決まり次第発表!!

その際は是非登録してくださいね!!

予告 小学生夏休みキッズ教室

岩国市ささえ愛交付金事業

マスクペイント



8月5日(水) 13:30~15:00

スポーツリズムジャンプ体験会



第1弾 8月2日(日) 9:30~11:00

第2弾 8月23日(日) 9:30~11:00

持参物: 体育館シューズ、飲み物

習字教室



8月19日(水) 13:00~15:00

持参物: 習字道具

※詳しくは小学校より配布されるチラシをご覧ください

令和2年7月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
		1 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30	2 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】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	3 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	4 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~	5
6 休館日	7 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	8 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00	9 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】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	10 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	11 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	12
13 休館日	14 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	15 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30	16 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】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	17 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	18 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~	19
20 休館日	21 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~ フラダンス教室 15:30~16:30	22 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00	23 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】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	24 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	25 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	26
27 休館日	28 ストレッチボール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	29 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋運動教室 10:00~11:00	30 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】 トランポリン☆エクササイズ 19:00~20:00	31 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 リズムダンス運動(年中・年長) 16:30~17:30	今月は第2・5金曜日	

21日に変更

今月は第2・5金曜日