



総合型地域スポーツクラブ

NPO法人羅臼スポーツクラブらいず



だより



2016年7月25日発行 発行元:NPO法人羅臼スポーツクラブらいず事務局 (羅臼町民体育館内 TEL:0153-87-2408 FAX:0153-87-2477 HP:http://rausu-rise.com/ E-mail:rausu.rise@gmail.com)

8月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00	4 健康 ヨガ教室 ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	5	6 定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
7 チャレンジ! 羅臼岳登山	8	9	10 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00	11 山の日 健康 ヨガ教室 ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	12	13 定期活動お休み
14 詳細は裏面を ご覧ください!!	15	16	17	18 健康 ヨガ教室 ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	19	20 定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
21	22	23	24 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00	25 健康 ヨガ教室 ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	26	27 どっどこ ダンス教室 定期活動
28	29	30	31 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00			 会員 無料 非会員 200円

RIKA先生の



《プロフィール》 フィットネス業界における、ダンス系プログラム(ストリート・HIPHOP)指導の第一人者として、業界内にダンス系プログラムを広げる活動に長年携わり、ピラティスやボディメイクなど調整系エクササイズ講師としても活動の幅を広げている。
◇R-23 主宰(エンターテイメントグループ) ◇アンチグラヴィティフィットネスインストラクター 他

フリースタイル ストリートダンス教室

日にち	4月~10月まで全8回(およそ月1回で4~7月は開催済み) *8月27日(土) *9月10日(土) *9月24日(土) ※ 最後の日程については、決まり次第、改めてお知らせします!		
対象	①幼稚園年少~年長 ②小学1年生~3年生 ③小学4年生以上	時間	①15:40~16:20 ②16:30~17:20 ③18:00~19:00

先日の「知床開き」で今年度ダンス初披露!緊張気味の子もたくさんいましたが、元気いっぱい楽しくダンスすることが出来ました。次回は「漁火祭り」出演を予定しております。まだまだ受講者募集しております!初心者の方でも大歓迎です!!興味のある方はらいず事務局へお問い合わせ下さい(^)/



全て「知床開き」に出演した際の写真です!