

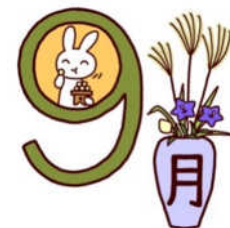


総合型地域スポーツクラブ

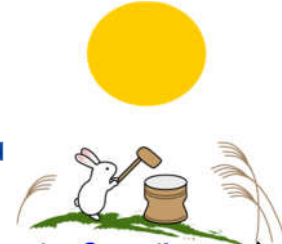
NPO法人羅臼スポーツクラブらいず



だより



号



2016年8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)

9月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 健康 ヨガ教室 らいずキッズクラブ とことこ	2 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	3 定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
4 	5 	6 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	7 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	8 健康 ヨガ教室 らいずキッズクラブ とことこ	9 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	10 ダンス教室 定期活動 19:00~20:30
11 	12 	13 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	14 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	15 健康 ヨガ教室 らいずキッズクラブ とことこ	16 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	17 とことこ 定期活動 19:00~20:30
18 	19 敬老の日 	20 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	21 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	22 秋分の日 健康 ヨガ教室 ①13:30~15:00 ②18:30~20:00	23 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	24 ダンス教室 漁火祭り 定期活動お休み
25 漁火祭り	26 	27 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	28 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	29 健康 ヨガ教室 らいずキッズクラブ とことこ	30 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	↑ 会員 無料 非会員 200円

どっどこチャレンジ広場

今年も『どっどこチャレンジ広場』を開催中! 毎回みんなで楽しく活動しています。残り8回! まだまだ参加者を募集していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

《 日 程 》

- ☆ 8月27日 (土) ☆ 12月24日 (土)
- ☆ 9月17日 (土) ☆ 1月28日 (土)
- ☆ 10月22日 (土) ☆ 2月25日 (土)
- ☆ 11月26日 (土) ☆ 3月25日 (土)

- 時 間 18:00~19:00 (17:50集合)
- 場 所 羅臼町民体育館 アリーナ おうちの人に送り迎えをお願いして下さい
- 対 象 町内小学3~6年生ならだれでも!
- 参加料 会員 100円(1回) / 非会員 200円 別途保険料800円(全8回分)
- 申込み らいず会員の方は、参加料・上靴・タオルを持参して頂ければ当日参加OKです!
非会員の方は、事前に保険加入の手続きを行いますので、開催日前日までに羅臼町民体育館らいず事務局までお越し下さい。



LET'S TRAINING!

トレーニング室で女性限定のイベントを行います！バランスボールトレーニングの紹介や、皆さんが知らないトレーニング室のあれこれを紹介するイベントです！是非ご参加下さい！

開催日 9月16日(金)



○日程 **2部制** 1回目 10:30~11:30(受付 10:00~)
2回目 18:30~19:30(受付 18:00~) ※受付は2階事務所窓口で行います

○内容 **バランスボールトレーニング《体幹を鍛えるトレーニング等》30分(道場)**
トレーニング室でマシンを使ってみましょう 25分(トレーニング室)

○対象 高校生以上の**女性限定**

○定員 **各5名**(定員になり次第、締め切らせて頂きます)

○会場 羅臼町民体育館 道場・トレーニング室



○参加料 **無料**(一般の方は利用料130円がかかります)

※任意で傷害保険にご加入いただけます。詳しくはお申込時にお問い合わせ下さい。

○持ち物 動きやすい服装・上靴・水分補給用の飲み物・タオル

○申込み **9月14日(水)17時まで** [らいず事務局 87-2408](tel:011-87-2408) までお電話でお願い致します。

※イベント当日の11:00~11:30、19:00~19:30はトレーニング室の一般利用は出来ません。

ご了承願います。

男性も必見!!

イベント開催の9月16日(金)9:00~9月30日(金)21:00まで

トレーニング室利用限定のお得な回数券(10回分1,000円(11月30日まで有効))

を販売いたします！すでに回数券をお持ちの方もこの期間はこちらをご購入・ご利用頂いた方が断然お得！！ぜひこの機会に皆さんお買い求めください！！

泳げるようになりたい!! もっと上手に泳ぎたい!!

大人の水泳教室

水に顔がつけられない、浮くことができない…という初心者の方から、とりあえず泳げるけどもっと長く、キレイに泳ぎたい!というような志の高い方たちまで。皆さんのご希望に合わせた目標を設定し、お教えします！この機会に、是非プールに足を運んでみませんか？



○期日 **9月末までのプール開館期**

※講師と日程調整。1日でも数日でも対応可能です。

○時間 **午後6時00分~午後8時30分まで**

※この間で、受講者に合わせた時間を設定します。

○場所 **羅臼町民温水プール**

【過去の参加者の声】

60歳を過ぎて思い切って挑戦することにしました。初めはやはり水が怖いと思っていましたが、いつの間にか浮いていたのです！もう嬉しくて！本当に参加して良かったです。とても楽しい5日間でした。

☆ 対象 … 18歳以上町民

☆ 講師 … 丸山 晃 氏 (日本水泳連盟公認コーチ)

☆ 内容 … **参加者の希望・状況に合わせた目標を立て練習します**

☆ 参加料 … らいず会員：600円 / 非会員：1,200円 (1回につき)
※ プール利用料(高校生以上1回400円)別途かかります
※ 非会員は保険料として1,850円/1,200円を申込時にお支払い頂きます

☆ 持ち物 … 水着、水泳キャップ、水中メガネ、着替え、バスタオルなど

☆ 申込み … **プール開館期随時受け付けています!** まずは、らいず事務局(87-2408)へお電話でお申し込み下さい。その後、講師から連絡をさせて頂き、回数や内容、日程を決定します。