



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



1月号



2016年12月26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)

1月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
※12月28日(水)~1月5日(木)まで年末年始休館となります。						定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
8	9	10	11	12	13	14
			ぴんぴんキラリ! 一般向け ものづくり教室 10:00~12:00	ヨガ教室 とことこ ものづくり 10:00~12:00	らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
15	16	17	18	19	20	21
		らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	健康 ヨガ教室 らいずキッズクラブ とことこ	らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	定期活動 ミニ・バド・ラー 町民体育館 19:00~20:30
22	23	24	25	26	27	28
		らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 09:30~11:00 ☆とことこ☆	健康 ヨガ教室 らいずキッズクラブ とことこ	らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	とことこ 定期活動 ミニ・バド・ラー
29	30	31				
第1回 村田スポーツ杯 町民ミニテニス 大会	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

この時期オススメはやっぱり?! ランニングマシーン

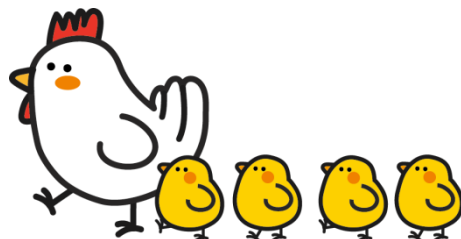
この時期は「忘年会」や「お正月」、「新年会」と食べる機会が増えますよね。そんな時にオススメしたいのが「ランニングマシーン」です!! 外で走るとなると、天候や気温に左右されてしまいますが、ランニングマシーンであればその心配はありません。速度や傾斜も自分のレベルに合わせて設定できるので、無理なく走ることができます。ぜひ、この機会に利用してみたいはいかがでしょうか…?!

また、トレーニング室内の器具の使い方などを詳しく表示したものが、それぞれ器具の近くに掲示されておりますので、そちらもチェックしてみてくださいね☆

「ランニングマシーン」・「フィットネスバイク」は予約が出来ます!

- * 翌日分までの予約が可能です。(1週間先などはできません)
- * 羅臼町民体育館までお電話(87-2408)いただくか、直接窓口で空き状況を確認してください。
- * 希望日時が空いていたなら、1時間分の予約が可能です。利用当日、他の利用者がいなければ、延長してご使用いただけます。

詳しくは、2017年1月10日
発行広報でご確認ください!!



トレーニング室は高校生以上の方からご利用いただけます。
中学生以下のお子様は入室禁止となっておりますので、お願い致します。