



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

Rise Rausu Sports club

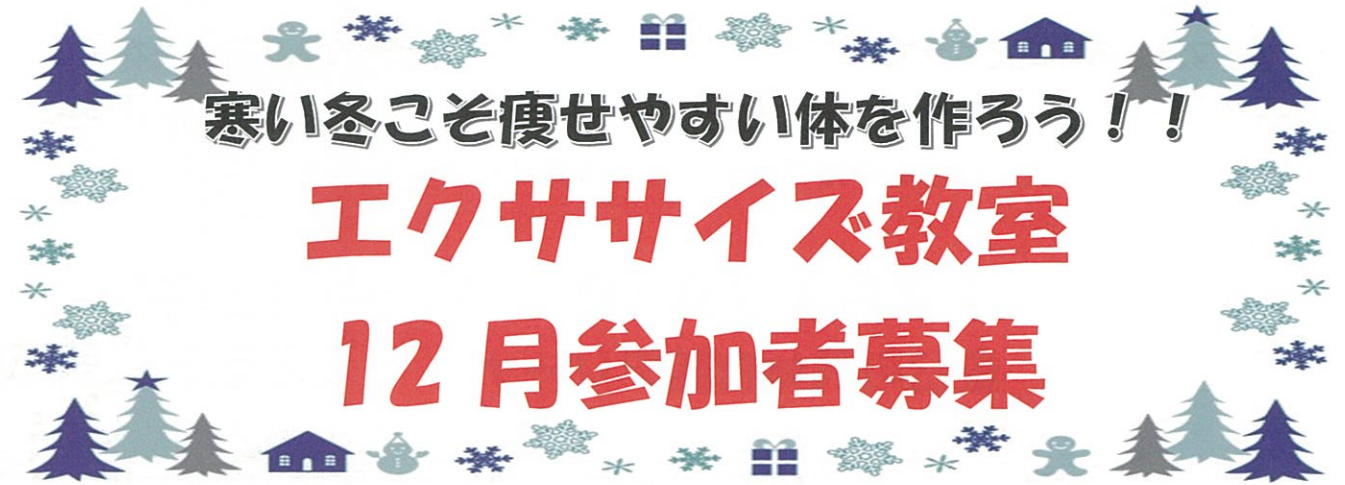
だより12月号



2017年11月27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)

12月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
					1 会員 無料 非会員 200円	2 定期活動 ミニ・バド・ラー 19:00~20:30	
3 	4 	5 	6 	7 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	8 エクササイズ 詳細は右側 をご覧ください	9 定期活動 ミニ・バド・ラー 19:00~20:30	
10 	11 	12 	13 	14 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	15 エクササイズ	16 定期活動 ミニ・バド・ラー 19:00~20:30	
17 70ア カーリング 大会 詳細は裏面 をご覧ください	18 	19 	20 	21 ぴんぴんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	22 エクササイズ キッズスペース 詳細は裏面 をご覧ください	23 クリスマス パーティー どっぴ 定期活動	
24 	25 	26 	※12月27日(水)~1月5日(金)まで 年末年始休館となります。				30
31 大晦日							



寒い冬こそ痩せやすい体を作ろう!!

エクササイズ教室

12月参加者募集

開催日 12月8日・15日・22日(金曜全3回)

内容 バランスボール
参加料 らいず会員1か月 1,500円 非会員2,000円
※非会員の方は別途保険料がかかります

時間 14:00~15:00
18:30~19:30

対象 18歳以上の全身運動が可能な方

場所 羅臼町民体育館1階会議室

定員 各10名

指導者 らいずスタッフ

申し込み 12月5日(火)17時まで

※申し込み後のキャンセルについては、非会員のみ保険料を徴収します
参加される方は、動きやすい服装・タオル・飲み物をご持参ください



詳しいお問い合わせ・お申し込みは
12月5日(火)まで らいず事務局 ☎ 87-2408にお申し込みください