



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 2月号



2018年1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)

2月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 びんびんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	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 19:00~20:30
4 第1弾! スノーシュー トレッキング 幌萌海岸段丘 詳細は裏面を ご覧ください	5 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	6 	7 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	8 びんびんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	9 エクササイズ らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	10 はじめての アロマアレンジメント教室 詳細は裏面を ご覧ください ミニ・バド・ラー ポイント2倍DAY
11 建国記念日	12 振替休日	13 	14 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	15 びんびんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	16 エクササイズ らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	17 定期活動 ミニ・バド・ラー 19:00~20:30
18 第2弾! スノーシュー トレッキング 羅臼スキー場 詳細は裏面を ご覧ください	19 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	20 	21 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	22 びんびんキラリ! いきいき健康教室 健康 ヨーガ教室	23 エクササイズ らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	24 とことこ 定期活動 ミニ・バド・ラー
25 みんなで COT 10:00~11:30	26 らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	27 	28 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	



エクササイズ教室 2月参加者募集

開催日 2月9日・16日・23日(金)

内容 バランスボール運動
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 2月6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・大判バスタオル
またはヨガマットをご持参ください



詳しいお問い合わせ・お申し込みは
2月6日(火)まで らいず事務局 ☎87-2408 にお電話ください

