



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 5月号



2018年4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)

5月イベント・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	5月3・4・5日のゴールデンウィーク期間 町民体育館は 17時閉館 となります。		
6	7	8	9	10	11	12
羅臼湖 マシュマロ	らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	水中運動教室 詳細は右側をご覧ください	ぴんキラ 9:30~11:00 とことこ 15:30~17:00	詳細は裏面をご覧ください	とことこ 15:30~17:00 健康 ヨガ教室	はなご 777-アレンジャ とことこ ダンス ミニ・バド・ラー ポイント2倍DAY お楽しみ抽選会!
13	14	15	16	17	18	19
	とことこ 15:30~17:00 777-アレンジャ サークル	ダンス 16:00~17:00 水中運動教室 19:00~20:00	ぴんキラ 9:30~11:00 とことこ 15:30~17:00	エクササイズ 14:00~15:00 18:30~19:30	とことこ 15:30~17:00 健康 ヨガ教室	定期活動 ミニ・バド・ラー 19:00~20:30
20	21	22	23	24	25	26
	らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	ダンス 16:00~17:00 水中運動教室 19:00~20:00	ぴんキラ 9:30~11:00 とことこ 15:30~17:00	エクササイズ 14:00~15:00 18:30~19:30	とことこ 15:30~17:00 健康 ヨガ教室	定期活動 ミニ・バド・ラー 19:00~20:30
27	28	29	30	31	会員 無料 非会員 200円	
	らいずキッズクラブ とことこ 15:30~17:00	ダンス 16:00~17:00 水中運動教室 19:00~20:00	ぴんキラ 9:30~11:00 とことこ 15:30~17:00	エクササイズ 14:00~15:00 18:30~19:30		

水中運動教室メンバー募集中!

今年度の水中運動教室は火曜日開催! 水中で代謝アップしませんか?

○開催日 **5月8日(火) スタート!**

毎週火曜日 19:00~20:00

○会場 羅臼町民温水プール

○対象 町民(年齢、性別問わず) 定員20名程度

○講師 らいず運営委員

○参加料 **会員 500円(登録料)**

非会員 1回200円

登録時に登録料500円を徴収させていただきます。事前に事務局にて納入頂くか、初回教室時にご持参下さい。

※非会員は保険料として800円~1,850円(年齢に応じて)を初回に納入して頂きます。

詳細は申込時にご確認ください。

○持ち物 水着・水泳帽子・着替え・バスタオル

プール使用料(高校生以上400円)

○締切 **5月7日(月) 午後5時まで**に羅臼町民体育館までお越しいただくか、電話にてお申込みください。(87-2408)



1時間で1km歩くことを目標に、みんなでゆったり楽しく歩いています! 初めての方も大歓迎ですよ!!

