



# ゆうゆうクラブ通信

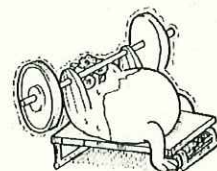


5月・6月からスタートの教室をお知らせします。新年度のクラブ更新手続きをまだされていない方は併せてお願い致します。教室の見学・体験も随時受付けております。お気軽に事務局までお問合せください。多くの皆様のご参加を心からお待ち致しております！！

## ◇筋力アップ教室①（筋トレ・有酸素運動）

仕事終わりにフィットネスルームで本格的なトレーニング教室はいかがですか？  
筋肉量アップ・体脂肪燃焼に最適です。自主トレの参考にもなりますよ。  
筋トレ・ステップ運動を交互に行うスーパーサーキットトレーニングやスピンバイク・マシンでの筋トレもやります！

日 程：5月～7月 月曜日  
5月25日、6月1・8・15・22・29日、  
7月6・13日（全8回）



時 間：19:30～20:30

場 所：上松町公民館 1Fフィットネスルーム

持ち物：運動のできる服装・飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

定 員：15名（フィットネスルーム利用のため）

## ◇筋力アップ教室②（筋トレ・有酸素運動）

筋力アップ①と内容は同じですが、曜日が違いますのでご注意ください。  
ご都合に合わせてお選び頂けます。両方の参加も大歓迎です！多くの方のご参加をお待ちしております！！

日 程：5月～7月 金曜日（24日・15日は水曜日・7日は火曜日です。）  
5月29日、6月5・12・19・24日、7月3・7・15日（全8回）

時 間：19:30～20:30

場 所：上松町公民館 1Fフィットネスルーム

持ち物：運動のできる服装・飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

定 員：15名（フィットネスルーム利用のため）

\*\*\* 裏面もあります \*\*\*

# ◇ピラティスコンディショニング教室

(骨盤・背骨等姿勢改善・引き締め効果)

おなか周りが気になる方へ・・・ピラティスで体を引き締めませんか？体のバランスも整えられますよ☆ピラティスは呼吸を意識して体を動かす、誰でもどこでもできる運動です。背骨や骨盤をしっかり意識して体を動かします。あなたも健康できれいな体を手に入れましょう！

日 程：6月～10月 第1・3木曜 午前

6月4・18日、7月2・16日、8月6・20日、

9月3・17日、10月1・15日 (全10回)

時 間：午前10:00～11:30

場 所：上松町公民館 大会議室

持ち物：飲み物・タオル・上履き (運動しやすいもの)

その他：定員20名 講師 長瀬 建哉先生



## ～ゆうゆうクラブからのお知らせ～

ゆうゆうクラブの各種教室へ参加される場合は、ゆうゆうクラブ会員の入会手続きが必要です。更新は毎年度必要となりますので、更新手続きがお済みでない方は、早目の手続きをお願いいたします。(詳細はパンフレットをご覧ください。)

受付時間は、「平日・土曜日・祝日」：午前9時～午後8時30分まで

「日曜日」：午前9時～午後4時30分まで

※なお、保険の適用は「平日14時まで」：翌日0時から

「金曜14時以降・土日」：翌週火曜日0時から

「祝日」：翌々日0時からの適用となります。

※特に金曜14時以降のお申し込みの方はご注意ください。



## \*\*\* 会員ではない方の教室利用料が変わりました！\*\*\*

ゆうゆうクラブ会員でない方(非会員)の教室利用料金に変更になりました。

各教室1回あたり、1,000円となりますのでご注意ください。

ゆうゆうクラブ会員は無料です。フィットネスルーム料金の変更はありません。

(クラブ会員：無料、Cタイプ会員と非会員：300円/回)



YouTube



Facebook



KISO\_YUYU

◇教室の申込・お問合せ◇

(一社) 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ事務局

TEL: 0264-52-2111 (上松町公民館内)