

# 6月・7月 活動予定表

むらたスポーツクラブでは、楽しく活動する会員さんを募集しています！  
 令和6年度の会員登録（新規・継続）は、随時受け付けておりますので、入会申込書に必要事項をご記入の上、会費を添えて むらたスポーツクラブ事務局までお持ち下さい。  
 ※ 入会申込書は村田町民体育館ロビーの備え付け棚に準備しております。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
6月	(指)ヨガ 10:30~11:30 町民体育館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館  (指)ヒップホップダンス 17:00~18:00 町民体育館	(指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	(指)健康体操 スローエアロビック 13:30~14:30 町民体育館	(指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館  (指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館	
	9	10	11	12	13	14
	(指)ヨガ 10:30~11:30 町民体育館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館	(指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館  (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	ノルディック オルレ村田コース 9:30 体育館前 集合・出発 ※悪天候時中止	(指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館  (開)バドミントン 19:30~21:30 町民体育館	15
16	17	18	19	20	21	22
ピラティス体験会 10:30~11:40 町民体育館	(指)ヨガ 10:30~11:30 町民体育館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館  (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	(指)リラックスヨガ (ピラティスの部) 19:00~20:00 中央公民館	ルン'イックウォーク 10:00~11:30 町民体育館前集合 ※雨天中止	(指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館	
23	24	25	26	27	28	29
		(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館	(指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館  (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館  (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	(指)健康体操 スローエアロビック 13:30~14:30 町民体育館	(指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館  (開)バドミントン 19:30~21:30 町民体育館	(指)サッカー (指)卓球 13:30~15:00 町民体育館
30						

**★ピラティス体験会開催★** 参加費無料！どなたでも参加できます。  
 日 時：6月16日（日）午前10時30分～11時40分  
 会 場：村田町民体育館  
 持ち物：飲み物、タオル（マットは準備しておりますが、持参いただいても構いません）  
 やさしい初歩的なピラティスは、体力低下や激しい運動ができない方でも、筋力を強化できるエクササイズです。姿勢改善、肩こりや腰痛などの改善、ダイエット効果もありますので、この機会にぜひ体験してみましょ。

**★放課後のジュニア運動教室の案内★**  
 ジュニア会員対象の教室です。放課後の時間を利用して「かけっこ教室」や「ヒップホップダンス教室」を開催しています。楽しく運動ができる人気の教室です。活動予定表でご確認いただきご参加ください。帰りの児童お迎えは、18:30までにお願いします。  
 その他、入会手続き・見学・体験は事務局までご連絡ください。

## 活動の様子

定期活動：かけっこ



ノルディック：オルレコース



ピラティス教室



日	月	火	水	木	金	土
7月	1 (指)ヨガ 10:30~11:30 町民体育館	2 (開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	3 (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	4 ノルディック オルレ村田コース 9:30 体育館前 集合・出発 ※悪天候時中止	5	6
	7	8 (指)ヨガ 10:30~11:30 町民体育館	9 (開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 (指)ヒップホップダンス 17:00~18:00 町民体育館	10 (指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館 (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	11 ルディックウォーキング 10:00~11:30 町民体育館前集合 ※雨天中止 (指)健康体操 スローエアロビック 13:30~14:30 町民体育館	12 (指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館 (開)バドミントン 19:00~21:00 町民体育館
14	15	16	17 (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	18 (開)卓球 10:00~12:00 町民体育館	19 (指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館 (指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館	20 (指)インフォレスト (指)卓球 10:00~12:00 町民体育館
21	22 (指)ヨガ 10:30~11:30 町民体育館	23 (開)卓球 10:00~12:00 町民体育館	24	25 (指)健康体操 スローエアロビック 13:30~14:30 町民体育館 (指)リラックスヨガ (ピラティスの部) 19:00~20:00 中央公民館	26 (指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館 (指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館 (開)バドミントン 19:00~21:00 町民体育館	27
28	29	30 (開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 地下卓球場	31 (指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	熱中症事故防止の為、暑さ指数(WBGT)に基づいて、活動中止とする場合もあります。		

### 参加される皆さんへ

- ・(指)は講師指導日。(開)は参加者同士、自由にコートで練習ができます。
- ・使用する用具についてはクラブで準備していますが、持参いただいても構いません。
- ・体育館で行う教室には上靴を持参ください。
- ・水分補給の飲み物、タオルなど必要に応じてお持ちください。
- ・けがをした場合は指導者による応急手当を行います。その後の処置等については自己負担でお願いします。
- ・非会員の方は下記教室へ参加する際に参加費がかかります。但し体験教室への参加費はかかりません。

非会員の参加費(1回)	ヨガ	リラックス ヨガ	太極拳	健康体操	卓球	バドミントン	ノルディック	インフォレスト	タッチ テニス	かけっこ	ヒップホップ ダンス
一般	1,000	1,000	1,000	1,000	500	500	500	500	500	-	-
ジュニア	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

### ★問い合わせ★

NPO法人むらたスポーツクラブ(村田町民体育館内)

村田町村田字塩内2 TEL0224-83-4729

E-mail murata\_sportsclub@yahoo.co.jp

URL http://www.murata-sports.jp



# スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。