

新型コロナウイルス感染防止のため、東市民体育館では、マスク着用、上履持参を励行していただいております。まだまだ暑い日が続いています。早めの水分・塩分の補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

更新手続き

【2期教室 変更（11月～3月）】

- 受付期間 : 9月16日(水)～10月25日(日)《火曜日を除く》
 受付時間 : 9:00～17:00
 受付場所 : 体育館受付
 持ち物 : 会員カード・受講料・会費(半期のみ支払の方、一般5,000円〈中学生以下半額〉)
 受講料 : 全16回(11月～3月)
 テニス・バドミントン(初心者) 3,600円
 Jr ヒップホップ(上級)・Jr 卓球・Jr バドミントン 3,200円
 上記以外の教室 2,800円

募集 1

2期教室 (定員に達していない教室 =若干名=)

◆新規受付は10月1日(木)9時から先着順

	教室名	活動日・時間	対象
一般	ボディシェイプ	月 17:30～18:30	一般
	キックエクササイズ	月 20:00～20:40	
	グラップリング	月 20:00～21:30	
	アロハフラ(初心者)	水 13:00～14:00	
	ピラティス ※託児有	木 9:00～10:00	
	やさしいピラティス	木 12:00～13:00	
	ヨガ木曜	木 19:30～20:30	
	サーキットエアロ	金 19:15～20:00	
	ウェーブストレッチング金曜	金 20:10～21:10	
	バレトン	土 19:00～20:00	
ジュニア	もっとゆっくりリズム体操	水 10:30～11:30	60歳以上
	ヒップホップダンス(初級)	水 16:30～17:30	小学生
	ミニバスケットボール	水 18:00～19:30	小学生
	バスケットボール	水 19:30～21:00	中学生
	器械体操(初級)	土 14:40～15:50	小学生
	テニス(小学生)	土 15:45～17:00	小学3年～6年生
	バレエ	土 16:30～18:00	小学生

ふれあい事業

◆11月～3月

パッチワーク〈12回〉

【第1・3水曜】

14:00～16:00

対象: 一般

受講料: 3,000円

◆12月～3月

民踊〈4回〉

【第3土曜】

9:30～10:30

対象: 一般

受講料: 400円

ニュースポーツ(ポッチャ)

【第3土曜】〈4回〉

10:45～11:45

対象: 一般

受講料: 400円

募集 2

～ニュースポーツ体験会～

★皆様のご参加お待ちしております!!

=ルールはやさしく、座ってでも参加可=

日 時 : 9月19日(土) 10:00～12:00 雨天の場合は9月26日(土) 飲み物進呈
 場 所 : 芝生広場(イーストヒーリング)
 内 容 : ポッチャ・ラダーゲッター・公式ワナゲ (高得点者に賞有)
 申 込 : 体育館受付 ※飲み物 協賛コカ・コーラボトラーズジャパン(株)

無料



特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ

〒567-0833 茨木市学園町4番18号

Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980

HP アドレス <https://retsusc.com>

裏面もご覧ください