

レッツ通信 No.141

令和3年2月1日
理事長 長尾雅子

15周年記念レッツフェスタが2月28日に実施し、24名の表彰をいたします。

お知らせ

令和3年度更新手続き

☆トレーニング・サークルのみの方は2月15日(月)から受付します。

【受付時間】午前9時～午後4時

【持ち物】会員カード、会費：年払11,000円もしくは半年払6,000円(中学生以下半額)〈サークル費を除く〉

☆教室受講希望の方は3月1日(月)から受付します。 ●抽選対象教室にご注意下さい。

【受付期間】①抽選教室は3月1日～8日まで申込分を3月10日に責任抽選を行います。

②その他は先着順です。 各教室10人未満の場合は不開講

→裏面参照

【受付場所】2F談話室(クラブ室) 【受付時間】午前9時～午後4時

【持ち物】①会員カード、②会費：年払11,000円もしくは半年払6,000円(中学生以下半額)

③各教室受講料：令和3年度1期分(4～9月全20回)3,500円～4,500円

但し上記抽選対象教室は申込のみで、当選発表後、入金手続きです。

ご案内

新たに始める教室へお誘いのための無料体験者募集(2月のみ)先着順 1教室1回限り

教室名	曜日	定員	体験日	教室名	曜日	定員	体験日
ヨガ月曜	月	5人	15・22	ピラティス	木	10人	18・25
ヨガ(初級)	月	2人	15・22	やさしいピラティス	木	3人	18・25
ボディシェイプ	月	10人	15・22	太極拳(24式)	木	3人	18・25
キックエクササイズ	月	10人	15・22	太極拳(24式+総合)	木	3人	18・25
ゆっくりリズム体操	水	2人	17・24	ヨガ木曜	木	3人	18・25
もっとゆっくりリズム体操	水	5人	17・24	サーキットエアロ	金	10人	19・26
ウエーブストレッチング	水	2人	17・24	ウエーブストレッチング	金	5人	19・26
エアロビクス	水	3人	17・24	ヨガ土曜	土	2人	20・27
アロハフラ(初心者)	水	10人	17・24	バレトン	土	10人	20・27

ご案内

☆骨盤ワークアウト無料体験会☆(令和3年度からの新規教室…金曜日 午前9時30分～10時30分)

骨盤は上半身からの重量を受け下半身に伝え、下半身からの動的なエネルギーを上半身に伝えるという大事な働きをします。骨盤を安定するための教室です。

追加：2月19日(金) 午前10時45分～11時45分

【日時等】 2月19日・26日(金)、午前9時30分～10時30分、研修室・会議室、先着20人、講師：辻下 恭子さん

【内容】骨盤に焦点を当ててボールやスポーツタオルなど利用します。

①体をまず運動しやすいように「ゆるめ」「ほぐす」 ②筋トレ(骨盤に関係する筋力向上運動) ③ストレッチ

【期待する効果】キレイな姿勢、腰痛や肩こりの予防と改善、円背の改善、基礎代謝の向上、安定した歩き、歩幅の延伸
坐骨神経痛の予防と改善、尿もれの予防と改善

【持ち物】上履き、スポーツタオル、汗拭きタオル



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://retssc.com>

裏面もご覧下さい

《 継続的な寄附金について 》

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただき、ありがとうございます。
お蔭様で令和2年度の寄附金(PST)は達成いたしました。4月1日から引き続きよろしくお願いいたします。

お知らせ

《スポーツ教室》

☆抽選対象教室●印は3月1日～8日まで申込分を3月10日に責任抽選
☆その他は3月1日から先着順

教室名		曜日・時間	定員	対象	
	ヨガ 月曜	12:50~13:50	55人	一 般	
●	ヨガ(初級)	14:00~15:00	25人		
	32式太極剣	14:00~15:15	40人		
	ボディシェイプ	17:30~18:30	55人		
	キックエクササイズ	20:00~20:40	30人		
	グラップリング	20:00~21:30			
	ウェーブストレッチング 水曜	9:30~10:15	30人		
	エアロピクス	10:30~11:30	各50人		
	アロハフラ(経験者)	11:45~12:45			
	アロハフラ(初心者)	13:00~14:00			
新規	バスケットボール	19:30~21:00	15人(30人)		
	ピラティス 託児有	9:00~10:00	55人		
	太極拳(24式)	10:15~11:30	50人		
	やさしいピラティス	11:45~12:45	55人		
	太極拳(24式+総合)	13:00~14:15	50人		
	ヨガ 木曜	19:30~20:30	55人		
新規	骨盤ワークアウト	9:30~10:30	各20人		
	バドミントン(初心者)	19:00~21:00			
	サーキットエアロ	19:15~20:00	各50人		
	ウェーブストレッチング 金曜	20:10~21:10			
●	ヨガ 土曜	9:00~10:00	55人		
●	テニス(初心者)	14:30~15:45	15人(30人)		
	バレトン	19:00~20:00	50人		
●	ゆっくリズム体操	9:00~10:15	55人	60歳以上	
	もっとゆっくリズム体操	10:30~11:30	25人		
ジュニア	空手道	月 19:00~20:00	40人	4歳~中学生	
	ヒップホップダンス(初級)	水 16:30~17:30	20人	小学生	
	ミニバスケットボール	水 18:00~19:30	30人	小学生	
	バスケットボール	水 19:30~21:00	15人(30人)	中学生	
	●卓球	木 17:00~18:30	22人	小学4年~中学生	
	●バドミントン	金 16:30~18:30	33人		
	ヒップホップダンス(上級)	金 18:00~19:00	25人	小学2年~中学生	
	新規●	バドミントン(初心者)	土 9:30~11:30	30人	小学1年~中学生
	●	トランポリン(初心者1)	土 9:00~10:00	各20人	4歳~小学生
	●	トランポリン(初心者2)	土 10:00~11:00		
	●	トランポリン(経験者)	土 11:00~12:00		小学生
		器械体操(初級)	土 14:40~15:50	各25人	小学生
		器械体操(中・上級)	土 15:50~17:10		
	テニス(中学生)	土 14:30~15:45	15人(30人)	中学生	
	テニス(小学生)	土 15:45~17:00	各30人	小学3年~6年生	
	ヒップホップダンス(中級)	土 15:15~16:15		小学2年~中学生	
	バレエ	土 16:30~18:00		4歳~小学生	

《ふれあい講座》

☆ 3月1日(月)から先着順 会員外は別途登録料1,000円

教室名	時間	曜日	対象	定員	回数	受講料
パッチワーク	14:00~16:00	第1・3水曜	一般	30人	12	3,000円*
こども囲碁クラブ	13:30~15:00	土曜	5歳児~小学生	30人	15	2,000円
こどもクッキング	9:30~12:30	第4土曜	小学3年~6年生	18人	6	3,000円
新規ヘルスケア	9:30~10:45	木曜	18歳以上 長期間可能な方	20人	7	2,000円

○障がいのある人とない人の相互交流

* 要別途材料費

ニュースポーツ	10:45~11:45	第3土曜	一般	20人	6	600円
---------	-------------	------	----	-----	---	------