



No.86 令和2年7月予定表 オリジナルプログラム

プログラムが再開しましたが7月末まで小・中学校の室内施設が使用できない為、一部の種目は中止が続いております、今しばらくご辛抱ください。体育館内への入場は、プログラム開始15分前からです、あまり早く来られても館内へは入れませんのでご注意ください。体温チェックとマスク着用でご参加下さい。

No	曜日	プログラム名	日	変更			会場
				網掛けは中止			
				時間帯			
			午前	午後	夜		
1	月	リフレッシュ健康体操	6・13・20	前半9時30分～10時30分	後半10時45分～11時45分		水元学び交流館レクホール
2		マクラメ編み教室	6		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホール
3		バドミントン	中止				
4	火	ナイター硬式テニス	6・13・20・27			19時～21時	水元総スポ・テニスコート
5		気功	7・14・21・28	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	中止				
7	水	バウンドテニス	1・8・15・22			13時～15時	水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	15			14時～16時30分	水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	1・8・15・22			18時30分～20時30分	水元学び交流館レクホール
10		スナッグゴルフ	1・15	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	2・9・16・30	前半9時00分～9時50分	後半10時～10時50分		水元総スポ第一・第二会議室
12		押し花教室	9	9時30分～11時30分			水元総スポ・クラブハウス
13		ラケットテニス	中止				
14		健康ヨガ	2・9・16・30			19時30分～20時30分	水元総スポフィットネススタジオ
15		フォークダンス	中止				
16	金	スポーツ(健康)ダーツ	3・10・17・31		前半14時～14時55分	後半15時～15時55分	水元総スポ第一・第二会議室
17		イス体操教室	3・10			13時30分～14時30分	水元学び交流館 視聴覚室
		スナッグゴルフ	10	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	10・17・31	10時30分～11時30分			金町地区センター5Fホール
19	土	現代俳画(水墨画)教室	4			14時～16時	水元総スポ第一会議室
20		ノルディックウォーキング	11・25	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き
21		カローリング	中止				
22		シェイプアップウォーキング	4・11・18・25	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
23		パワー・ヨガ	4・11・18・25	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
	日	ノルディックウォーキング	5・19	9時50分～10時50分			都立水元公園周辺・その他・外歩き
24		スポーツ太鼓	中止(会場音響漏れ発生の為)				

※ 屋外での種目は雨天、荒天の場合中止となる場合がございます。開始1時間前に下記までお問い合わせください。

屋外種目の当日の実施状況等はホームページやフェイスブックからも閲覧・確認できます。

※ プログラムNo2、8、12、19につきましては指導・準備の都合上【事前申し込み制】とさせていただきます、材料費として実費が必要となります。

※ プログラムNo20ノルディックウォーキングは雨具のご用意をお願いします。リュック等が活動し易いと思います。

※ スポーツプログラムについては、動きやすい服装でご参加ください。水分補給につきましてもご自身でご用意ください。

※ 体育館及び室内で行うプログラムについては、室内用運動に適したシューズでご参加ください。

※ 小中学生の参加について…夜間プログラム(18時以降)の参加は必ず保護者もしくは成人の同伴、送迎をお願いします。

※ ナイター硬式テニスの雨天時間問い合わせで17時以降は水元総合スポーツセンター体育館 電話 03-3609-8182へ願います



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 7月号 No.86



- * プログラムが徐々に開催されるようになりました、体を動かして健康になりましょう。これから高温・多湿の梅雨になります、こまめな水分補給で熱中症対策をして下さい。
- * 設立10周年記念品をお受取りになりましたか？まだ済ませておられない方は引換券をお持ちになってクラブハウスでお受け取り下さい。受取りはお早目をお願いします。

アドバンス・プログラム		日	時 間 帯			
			午前	午後	夜間	
月	トランポリン・スクール&クラブ	6・13・20・27	トランポリン・クラブ	I II	17時～18時30分 18時30分～20時	水元総スポ・サブアリーナ
金		3・10・17・31	トランポリン・クラブ	I II	16時30分～17時30分 17時30分～18時30分	
火	はじめてジャズダンス	7・14・21・28	9時30分～11時			水元総スポ・第一・第二会議室
水	元気体操教室	1・8・15・22・29	16時30分～17時30分			水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室	3・10	9時30分～11時			水元総スポ・地域交流ホールA
	フラスクール(一般コースのみ)	3・10・17・31	16時30分～17時30分			水元総スポ・第二武道場

報告

- * 新型コロナウイルス感染防止対策のためご不便をおかけしておりますが、今しばらくご協力をお願いします。
- * はつらつ健康体操が6月のみ水元総合スポーツセンター第二武道場で20名参加で行われました。7月から金町地区センターホール5Fに会場が戻ります。
- * スナッグゴルフが水元総合スポーツセンター多目的広場全面を使ってプレーしました、美しい人工芝の上を健康の為？多く歩いて楽しみました。



予定

- * 夏のジュニア硬式テニス教室のご案内(小学3年生～6年生対象) 申込受付中です
7月27日(月)・28日(火)～8月10日・11日まで毎週月曜日と火曜日 17時～19時
葛飾区テニス協会指導者と西村佳奈美プロ(ママさんプロテニスプレイヤー)
- * 元気体操教室(小学1年生～3年生対象) 定員受付済
7月1日(水)～9月30日まで毎週水曜日＝16時30分～17時30分



事務局・会計部から

- * クラブ会費をお納めください、皆さんの会費でクラブ運営を行っております。
- * クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、お早めに事務局にご連絡をお願いします。



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ
クラブハウス

〒125-0032 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館内1階

【クラブハウス開設日・時】 月～土 午前10時～12時 午後1時～5時

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189