

NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

## ウェルネス通信

口

7月号

No.206 2024.7 発行

ウェルネスむらかみ検索

〒958-0837 村上市三之町13-25(村上体育館内) TEL(0254) 52-6311 FAX(0254) **52-6154** 

時 間:平日8時30分~18時

E-mail:info@w-murakami.com

R6年度 ウェルネスむらかみ チャリティイベント

## Beach

ΗP

雨天中止



### **Sunset YOGA**

サンセット ヨガ

7月27日(土)

18:00~19:00

スケート

県民

いこいの森

パーク

# Morning YOGA モーニング ヨガ

7月28日(日)

6:00~7:00

会 場 瀬波ビューホテル前ビーチ

駐車場 県民いこいの森(旧市民会館)

参加費 寄付金を募りますので、ご協力をお願いします

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物

申込み 不 要 ※直接お越しください

開催の有無については お知らせしますので、ご確認ください。





#### ↓ ↓ こちらも是非ご参加ください ⑤ ↓ ↓

#### アリーナロ目ガ

海

7/18、8/1、9/5、9/19 木曜日 午前10:00~11:00

ビュー

ホテル

通路

ところ 村上体育館 アリーナ

1回 500円 参加費

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、 ヨガマット(バスタオル)など R6 歩こうむらかみ Project

#### はじめてYOGA

7/20 土曜日

午前10:00~11:00

ところ クリエート村上

(当日直接会場へお越しください)

参加費 無料 30名 定員

持ち物 飲み物、ヨガマット(貸出も有)

#### In Body インボディ 測定会

7月30日(火) ※事前予約必要

【午前の部】9時~12時 【午後の部】2時~8時

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員:300円

一般:500円

## 14 4

### ★ キッズ夏休みプログラム ★





ぷかぷか不思議なっつ

ラゲ水族館

### 2 \* 8月7日(水)

午前9時30分~12時

ところ 村上体育館

対象 小学生

定員 先着15名

参加費 会員 300円 / 非会員 500円

※参加費は当日お支払いください。

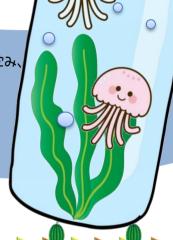
締切り 8月1日 (木)

持ち物はさみ、内履き、

水分補給用飲み物

水の入ったペットボトルを押すとクラゲが沈み はなすと浮かぶ不思議なクラゲ。 ぷかぷか動くクラゲがおもしろい!

自分だけのミニ水族館をつくってみよう!



# キッズパーソナルレッスン

対象: 年長児~小学3年生

苦手なことを克服するチャンス! マンツーマンでお子様のペースに 合わせて指導します。



期 間 随時日程調整 1回60分程度 平日午前9時~午後5時30分

▶施設の空き状況やレッスン内容に応じて日程を調整いたします。

▶夏休み期間以外も通年受け付けています

ところ 村上体育館

参加費 1回 1時間 会員:1,600円/一般:2,000円

申込み 電話、窓口(希望する日にちの2日前まで申込み)

内 容 ★マット運動・跳び箱・鉄棒・縄跳び・ボール運動・

かけっこなど(その他内容については、応相談)

★所要時間 1時間

★事前の打合せ、運動指導、自宅でできる ワンポイントアドバイスまで指導者が行います。



熱中症対策のため、飲み物を多く用意したり、涼しい服装や対策グッズを活用して、ご参加ください。