



Sun遊 体育教室

7月レッスン計画表

7月

	月	火	水	木	金	土	日
1週					1	2	3
2週	4	5	6	7	8	9	10
3週	11	12	13	14	15	16	17
4週	18	19	20	21	22	23	24
5週	25	26	27	28	29	30	31
幼児		14:30 ～ 15:30	15:30 ～ 16:30	14:30 ～ 15:30	15:30 ～ 16:30		
児童	16:30 ～ 17:45	16:30 ～ 17:45	17:15 ～ 18:30	16:30 ～ 17:45	17:30 ～ 18:45		

- ①  は、お休みです
- ② 月曜日は3回レッスンとなるため、他の月に振り替えます。

8月

	月	火	水	木	金	土	日
1週	1	2	3	4	5	6	7
2週	8	9	10	11	12	13	14
3週	15	16	17	18	19	20	21
4週	22	23	24	25	26	27	28
5週	29	30	31				
幼児		14:30 ～ 15:30	15:30 ～ 16:30	14:30 ～ 15:30	15:30 ～ 16:30		
児童	16:30 ～ 17:45	16:30 ～ 17:45	17:15 ～ 18:30	16:30 ～ 17:45	17:30 ～ 18:45		

- ①  は、お休みです
- ② 8月は3回レッスンです。
- ③ キャンプ準備等により調整ヶ所があります。お間違いのないようお願いします。

指導員からのコメント

この度の大雨で被害を受けられた方々へ心よりお見舞い申し上げます。

今年は、空梅雨・猛暑になるだろうと予想されています。毎年、心配される熱中症ですが、運動前・運動後の牛乳接種が熱中症予防に効果的と言われています。基礎体力の向上と基本的生活習慣の確立・水分補給を心掛け、元気に夏を乗り切りましょう！！

さて、12月に開催される「青島太平洋マラソン」（3キロの部）」のエントリーが完了しました。今年は、最多の26名が参加いたします。もう少し先の大会になりますが、暑い夏にしっかり体力をつけて、みんな笑顔で完走できるよう頑張っていきましょう！！

クラスレクレーションの講師依頼承ります！
親子で体を動かす楽しい時間を提供いたしますよ。
お気軽にお声掛けください。

一般社団法人三遊会 Sun遊体育教室

電話: **090-2394-8636**

mail: sinpikaichi.go21@docomo.ne.jp

LINE/FBもご利用いただけます。