



# 羅臼スポーツクラブ らいず

<らいず事務局>

住所：羅臼町栄町100番地

羅臼町民体育館内

TEL：87-2408

FAX：87-2477

E-mail：rausu.rise@gmail.com

羅臼も、やっと夏らしくなって来ましたね (\*^。^\*)

皆さん、お変わりなくお過ごしでしょうか？！

これからの夏の、暑さ&多忙に負けないように  
皆さんと「らいず」で、リフレッシュしていきませんか？

『無料体験』もありますので……

是非、各教室に参加してみてくださいね (^\_-)-☆

この事業は、スポーツ振興くじ toto(トト)の助成金を受け実施しています。



## ～ らいず 近況報告 ～

### ◇平成21年度総会&懇親会

4月28日(火曜日)に、無事に終えることが出来ました。お忙しい中、ご出席ありがとうございました。

### ◇ほぐしのヨーガ教室

5月7日(木曜日)から、スタートしました。3教室から、4教室に増えました。

1週間の楽しみの1つになっていて、1週間が待ち遠しくなっています。  
ヨガをやってくると、とても気持ちがいいんですよ。

高岡 唯一さん



### ◇母の日バージョン ～フラワーアレンジメント～

5月9日(土曜日)に、2部合わせて10名(会員 8名 / 非会員 2名)の参加でした。

金額の割には、綺麗なお花がたくさんあって良かったです。また、参加したいです！！

成田 文子さん

### ◇アクアビック教室

5月12日(火曜日)から、スタートしました。プールの中で、色々な運動しています。



陸の運動が苦手な私には、アクアビックは楽チンだけど、でもしっかり筋肉を使ってるぞ～！という運動です。楽しいよ！！

鹿又 貴美子さん

### ◇羅臼湖トレッキングツアー

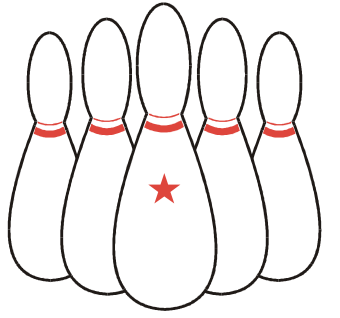
5月10日(土曜日)予定でしたが、峠は強風と濃霧のため5月16日に延期されました。

天気にも恵まれ、久しぶりのトレッキングができて、自然の良さを満喫しながら……  
とても、リフレッシュできました。

岡本 幸則さん

## ◇ボウリング交流会

5月17日（日曜日）、らいず会員28名の参加でした。尚、開催にあたり景品をご提供いただきました。  
朝倉商店様・村田スポーツ店様・ホテル峰の湯様・斉藤漁業部様・セイコーマート富士見店様  
ウコウボール様・参加者さま個人からと、たくさんのご協力ありがとうございました。



楽しく過ごすことができました。ボウリング場が無くなってしまふのは寂しいです。

来年は、是非・・・釧路で！！（笑）

濱屋 修司さん

## ◇水中運動教室

6月3日（水曜日）から、スタートしました。プールの中で歩いています。

一人では、なかなか足が向かないのですが・・・みんなで運動しているので楽しんで行っています。

プールの開館時間を、1時間くらい早くしてくれると主婦は助かります。

種田 保子さん

※ 突然のお電話と訪問に、快く対応していただきました体験者の皆様、本当にありがとうございました m(\_)\_m

## ★ 定期活動のご案内 ★

◎ほぐしのヨーガ教室（対象：男女共、70歳くらい）

場 所：公民館

時 間：毎週木曜日／午後3時から午後4時30分迄

参加料：1ヶ月 ¥3000円（らいず会員のみ）

◎アクアビック教室（対象：男女共、小学生以上）

場 所：公民館

時 間：毎週火曜日／午後7時から午後8時迄

参加料：1ヶ月¥2000円（らいず会員のみ）

（プール利用料は、個人負担となります）

◎水中運動教室（対象：年齢と性別は問いません）

場 所：公民館

時 間：毎週水曜日／午後6時から午後7時迄

毎週金曜日／午後3時30分から午後4時30分迄

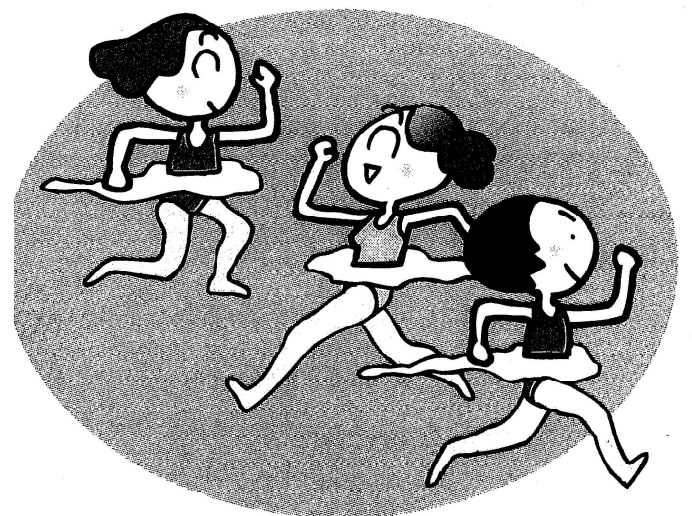
参加料：会員・・・無料 非会員・・・1回¥2000円

※その他に保険料として、年齢別900円～1500円かかります。

※月々の参加料ですので、体験者の方は

月末にお願い致します。

尚、各教室の体験は1回のみ無料となっております(\*^^)v



入会等の詳細は、らいず事務局までお問合せ下さい



電話87-2408