

じゆう体育教室

4月から内容新たに始まったスタジオ体育教室は、小学1年生～5年生の計18名で活動しています。

晴れの日には広いグラウンドで、雨の日には体育館を利用しかけっこやボール運動を行っています。ただ走るだけでなく、色々な動きを取り入れたり、走る事に大切なスタートや腕振り練習も行います。鬼ごっこやリレー、ゲームなども行い、思い切り体を動かしています。

🌸 みんな仲良し、元気いっぱいAクラス 🌸



🌸 さすが中高学年、しっかり話を聞いて動くBクラス 🌸

JYUU陸上クラブ

今年度発足したJYUU陸上クラブは、小学2年生～中学2年生の計16名で活動しています。

5月8日に行われた上市町児童陸上競技記録会では、当メンバーの活躍が見られました。

6年女子100m走で、山本莉子さんが1位、6年女子走り幅跳びで、飛弾美乃さんが1位になりました。

JYUU陸上クラブでは、積極的に大会等へ参加し、自己記録向上を目指しています。応援よろしお願いします！



みんなで頑張ります！



こんな教室やってます！！

今回は、4月から始まったスタジオじゆう(上市町野島)で開催している『ヨーガ教室』をご紹介します。

ヨーガは動作と呼吸を合わせることで、心身の調和を図ります。また、アンチエイジングホルモンを分泌させるポーズを取り入れることにより、若返り効果が期待できます！

日程:	5/26	6/9	6/23	
	7/14	7/28	8/4	8/25
	9/1	9/15		

曜日時間: 火曜日 19:30～20:30
 受講料: 3,000円/6回 1,000円/1回
 ※保険代2,000円が必要です
 講師: 児玉 巧



スタッフのあれこれ

✨ 新スタッフ紹介 ✨

4月より新しいスタッフが加わりました！

名前: 田畑諒祐 (たばたしょうすけ)

年齢: 20歳

よろしくお願ひし



得意なスポーツ: バスケットボール

一言: 体を動かすことは、とても楽しいものです。私達と一緒に楽しく体を動かしましょう！

児玉のつぶやき

皆様、春の暖かい陽気の中いかがお過ごしでしょうか？私は今、心の断捨離(だんしゃり)に取り組んでいます。それはズバリ、瞑想を朝・夕2回やっているということです。瞑想は、ヨーガと深いつながりがあり、余分な考えを捨てていくと、頭がからっぽになり、物事をありのままにみられるようになっていきます。皆様も、ヨーガや瞑想を少しでも日常に取り入れ、体も心もスッキリスリムにされてみてはいかがでしょうか？

