



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

## 回 覧

7月号

No.194 2023.7 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



HP

## Sunset YOGA

サンセット ヨガ

7月29日(土)

18:00~19:00

## Morning YOGA

モーニング ヨガ

7月30日(日)

6:00~7:00

R5年度

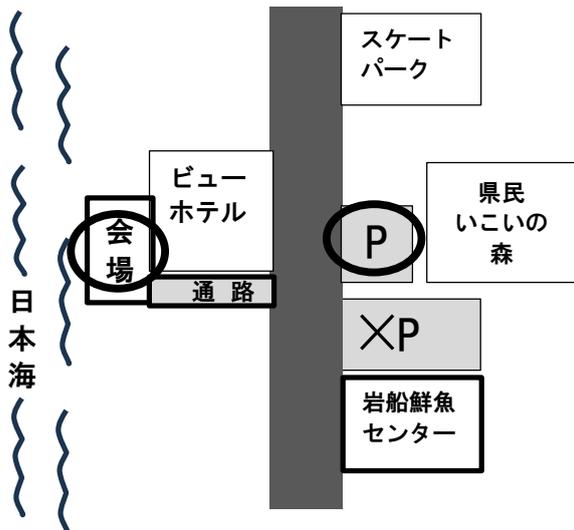
ウェルネスむらかみ チャリティイベント

# Beach YOGA

ビーチ

ヨガ

雨天中止



会 場 瀬波ビューホテル前ビーチ ※直接お越しく下さい

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

開催の有無については  
7月29日(土)13時以降にクラブのHPで  
お知らせしますので、ご確認ください。



## アリーナ DE ヨガ

と き 7/20、8/3、8/17、9/7、9/21

木曜日 午前10:00~11:00

ところ 村上体育館 アリーナ

参加費 1回 500円

持ち物 動きやすい服装、内履き、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)など

広い体育館の開放的な  
空間でのびのび!





# ★ キッズ夏休みプログラム ★



## 小学生 工作教室

### ビヨンととびだす びっくりばこ



と き 8月22日(火)  
午前9時30分～12時

ところ マナポーテ村上(創作室)

対 象 小学1年生～6年生

定 員 先着20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

持ち物 はさみ、じょうぎ、えんぴつ、飲み物、  
牛乳パック(切り開いていないもの)3本

締切り 8月16日(水)



## 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 午前9時～午後5時30分

※土日祝 休み

▶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、自宅のできる  
ワンポイントアドバイスまで指導者が行きます。



かけっこ

とびばこ

マット運動

てつぼう

なわとび

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。

< お問合せ >

NPO法人総合型スポーツクラブ

ウェルネスむらかみ

電話0254-52-6311(村上体育館内)