

レツツ通信 No.200

令和8年2月1日

理事長 塚本 なおみ



2月は暦の上で春の始まりとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。レツツでは3月の新年度更新に向け、無料体験会や教室発表会を開催します。4月からご参加いただく教室の参考に、ぜひお越しください。また、創立20周年記念事業として『創立20周年記念誌』を刊行いたしました。これまでのあゆみや活動を編集いたしましたのでご高覧いただければ幸いです。

《ご案内》

(1) レツツ教室発表会 (一年間の成果発表)

日 時：2月22日(日) 13:10～15:00

場 所：東市民体育館3階アリーナ

内 容：12:50 受付開始

13:10 開式

13:15 演目 アロハフラ [13:15～13:30]

ヒップホップ [13:35～13:50]

太極拳 [13:55～14:15]

バレエ [14:30～15:00]

15:00 閉式

※進行状況により時間が異なる場合があります。

=20周年記念事業=

(2) こども囲碁無料体験会

指導員を
探しています

初めての人大歓迎！ お友達もさそってきてください。

日 時：2月21日(土) 15:00～16:00

場 所：東市民体育館2階 研修室

内 容：囲碁のルールを知り、囲碁を楽しむ。

対 象：4歳児～小学生(未就学児は保護者同伴)

申込み：1階 体育館受付 または

電話 072-633-5701

しめきり2月14日(土)まで

(火曜日除く)



令和8年度 更新手続き

受付時間：① ② とも 9:00～16:00

① トレーニング・サークルのみの方

【受付】2月20日(金)～28日(土) 1階 体育館受付
3月1日(日)～20日(金・祝) 2階 談話室

〔いずれも
火曜日除く〕

更新の時期がきました
お忘れなく！

【持ち物】◎ 会員カード

◎ 会費：年払い 11,000円 半年払い 6,000円 (中学生以下半額)
※サークル会費は別途

② 教室受講希望の方

【受付】3月1日(日)～9日(月)

※定員超は3月11日に責任抽選
3月11日(水)～20日(金・祝)先着順
(定員になり次第終了、各教室10人未満の場合不開講)

〔いずれも
火曜日除く〕

【お知らせ】

- * 今ご利用のラインオープンチャットは3月末をもって閉鎖します。
- * 令和8年度教室用ラインオープンチャットを新設します。

教室一覧表は裏面

【場所】2階 談話室

【持ち物】◎ 会員カード

◎ 会費：年払い 11,000円 半年払い 6,000円 (中学生以下半額)
◎ 受講料：1期分(4～9月 全20回) 3,500円～4,500円

但し、抽選対象教室は申込のみです。当選確定後に納入してください。

ふれあい スポーツ広場

無 料

日 時：2月8日(日) 9:30～11:30

場 所：東市民体育館 3階 アリーナ

対 象：茨木市民(在学・在勤も可)

持ち物：室内履きシューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装など

常 設：とび箱、鉄棒、トランポリニス、ボッチャ、クロリティー、ラダーゲッター

ニュースポーツ：ファミリーバドミントン

《日程変更》

3月8日(日)から
3月15日(日)へ
変更します。



認定特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レツツ

〒567-0833 茨木市学園町4番18号

Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980

HPアドレス <https://retssc.com>

《 継続的な寄附金のお願い 》

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただきました。
なお、引き続きご協力をお願い申し上げます。

令和8年1月1日～1月31日までにご寄附をいただいた方々

■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様

他に匿名希望の方から5件のご寄附をいただいております。ありがとうございました。

レツツの広告宣伝として
タオルを作成しました



《令和8年度1期》教室一覧表 ★印:2月無料体験会実施 ●印:抽選教室 ◎印:令和8年度から変更 〈旧教室名〉

教室名		曜日・時間	定員	対象	
★ ● ヨガ月曜	月	12:30～13:30	50人	一般	
★ ● やさしいヨガ		13:40～14:40	25人		
太極剣(32式)		13:45～15:00	35人		
● 卓球		15:30～17:00	20人		
★ ボディシェイプ		17:30～18:30	50人		
★ キックエクササイズ		20:00～20:40	30人		
★ グラップリング		20:00～21:30			
★ ウエーブストレッチング水曜		9:30～10:15	30人		
★ ● エアロピックス		10:30～11:30	55人		
★ やさしい完コピダンス		11:45～12:45	30人		
★ 気功体操		12:30～13:30	25人		
★ アロハフラ		13:00～14:00	50人		
★ ピラティス	木	9:00～10:00	55人	=参考= ヨガ教室 運動強度 弱 やさしいヨガ ヨガ土曜 ↓ ヨガ月曜 強 ヨガ木曜	
★ パウンドテニス		10:00～12:00	20人		
★ ● 太極拳(24式)		10:15～11:30	50人		
★ やさしいピラティス		11:45～12:45	55人		
★ ◎ 太極拳(総合) 〈旧 太極拳(24式+総合)〉		13:00～14:15	各50人		
★ ● ヨガ木曜		19:30～20:30			
★ ● 太極拳(初心者)	金	9:00～10:15	30人	各50人	
★ ● 理学療法士による運動		10:30～11:30	25人		
★ 骨盤スリム		19:15～20:15			
★ ウエーブストレッチング金曜		20:20～21:05			
★ ● ヨガ土曜	土	9:00～10:00	各50人	60歳以上	
● テニス(初心者)		14:30～15:45			
★ バレトン		19:20～20:20			
★ ● ゆっくりズム体操	水	9:00～10:15	50人	60歳以上	
★ ● もっとゆっくりズム体操		10:30～11:40	25人		
空手道	月	19:00～20:00	45人	4歳～中学生	
ヒップホップダンス(初級)	水	16:30～17:30	20人	小学生	
ミニバスケットボール		18:00～19:30	30人		
卓球	木	17:30～19:00	22人	小学4年～中学生	
バドミントン(経験者)	金	16:30～18:30	33人		
ヒップホップダンス(上級)		18:00～19:00	25人	小学2年～中学生	
ジ ュ ニ ア	トランポリン(初心者1)	9:00～10:00	各20人	4歳～小学生	
トランポリン(経験者)		10:00～11:00		小学生	
トランポリン(初心者2)		11:00～12:00		4歳～小学生	
バドミントン(初心者1)		9:00～10:30	各30人	◎小学1～4年生	
● バドミントン(初心者2)		10:30～12:00		◎小学5年～中学生	
キッズ体操	土	14:30～15:15	15人	4～5歳児	
器械体操(初級)		15:15～16:15	各20人	小学生	
器械体操(中・上級)		16:15～17:30			
テニス(小・中学生)		15:45～17:00	30人	小学3年～中学生	
ヒップホップダンス(中級)		15:15～16:15	30人	小学2年～中学生	
プレバレエ		16:30～17:30	各20人	5歳児～中学生	
バレエ		17:30～19:10		小学生～中学生	

《前期ふれあい講座》 ◆3月1日(日)から先着順受付 ◆会員外は別途登録料1,000円(④以外) *要別途材料費

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料
①パッチワーク	第1・3水曜	14:00～16:00	一般	30人	12回	* 3,000円
②こどもクッキング	第4土曜	9:30～13:00	小学4年～6年生	15人	5回	3,000円
③こども囲碁クラブ	土曜	13:30～15:00	5歳児～小学生	30人	15回	2,000円
障がいのある人とない人の相互交流						
④ニューススポーツ	第1・3土曜	10:45～11:45	一般	20人	12回	1,200円