



連日の猛暑や熱帯夜が続いていますが、体調は崩されていませんか？水分補給と適切な休息を心がけ、この厳しい夏をみんなで健康に乗り切っていきましょう。

レッツでは、8月20日(木)15時から、DJさんや当クラブのダンス指導員 A-MEE 先生をお招きして『だれでもディスコ』の体験イベントを開催します！踊ったことのない人も、リズム感到自信のない人もまったく心配いりません。どなたでも参加できる内容ですので、一緒に身体を動かしましょう!!見学だけでも大丈夫ですよ！

【2期スポーツ教室】・【後期ふれあい講座】のご案内

《更新のご案内》 ➡ 受付期間 8月17日(月)～9月20日(日)《火曜日を除く》

受付時間 : 9:00～16:00

受付場所 : 東市民体育館 1階受付

〈持ち物〉 ◎スポーツ教室 ▶ 会員カード

会費(半年払いの方) 一般 6,000 円、中学生以下 3,000 円

※アリーナ種目で4月から会費納入の方は一般 5,000 円、中学生以下 2,500 円

受講料(3,500 円～4,500 円)

◎ミニバスケットボール教室の受講者は、会費・受講料ともに変更になります

◎ふれあい講座 ▶ 登録証 受講料(1,200 円～3,000 円)

《新規のご案内》〔若干名〕 ➡ 受付開始 9月2日(水)から先着順

一般教室名	活動日・時間	対象	ジュニア教室名	活動日・時間	対象
ボディシェイプ	月 17:30～18:30	一般	空手道	月 19:00～20:00	4歳～中学生
キックエクササイズ	月 20:00～20:40		ヒップホップダンス(初級)	水 16:30～17:30	小学生
グラップリング	月 20:00～21:30		ミニバスケットボール	水 18:00～19:30	
やさしい完コピダンス	水 11:45～12:45		卓球	木 17:30～19:00	小学4年～中学生
アロハフラ	水 13:00～14:00		バドミントン(経験者)	金 16:30～18:30	
ピラティス[託児有]	木 9:00～10:00		器械体操(初級)	土 15:15～16:15	小学生
ヨガ木曜	木 19:30～20:30		テニス(小・中学生)	土 15:45～17:00	小学3年～中学生
骨盤スリム	金 19:15～20:15		プレバレエ	土 16:30～17:30	5歳児～中学生
ウェーブストレッチング	金 20:20～21:05				
金曜					
パレト	土 19:20～20:20				

ふれあい講座

ニュースポーツ(ポッチャ)〈全12回〉

【第1・3土曜日】 10:45～11:45

対象:一般 受講料:1,200 円

《お知らせ》

8月のふれあいスポーツ広場は
開催いたしません。



認定特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ

〒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>

Instagram始めました!!



うらも
ご覧ください

《 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6月22日～7月27日までに寄附をいただいた方々

■■■■様

■■■■様

■■■■様

他に匿名希望の方から1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。

レッツの広告宣伝としてトートバッグ
 を作成しました 6色あります



参加無料

だれでもディスコ 体験会

11月23日開催、市民スポーツフェスティバル「だれでもディスコ」に向け、
 体験会を開催します。「おどけない」「おどったことがない」方でも大丈夫です！
 また年齢問わず、だれでも参加OK！まずは雰囲気味わってみませんか？

場所 茨木市立東市民体育館
 会議室・研修室

日程 **1回目** **8月20日(木)**
 15:00～16:00

2回目 **10月3日(土)**
 16:30～17:30

※ **参加無料**

事前申込不要

持ち物：室内用シューズ・飲み物

イベント中記録・広報用に写真や動画を撮影させていただきます。
 配慮が必要な方はお申し出ください。

問い合わせ：特定非営利活動法人茨木東スポーツクラブ レッツ
 電話：072-633-5701 メール：ibarakirets@true.ocn.ne.jp



だれでもディスコ体験会 開催します！！

本番！

11月23日開催の市民スポーツフェスティバル
 「だれでもディスコ」に向けて、無料の体験会を
 開催します！ **★事前申込不要★**

【1回目】8月20日 木曜日 15:00～16:00

【2回目】10月3日 土曜日 16:30～17:30

東市民体育館2F 会議室・研修室

持ち物：室内用シューズ、飲み物

「ダンスなんて踊ったことない…」「リズム感に自信がない…」
 という方も大歓迎！

年齢を問わず、だれでも楽しく参加できるイベントです。まずは一緒に
 懐かしいディスコナンバーの楽しい雰囲気を味わってみませんか。
 DJ、A-MEE 指導員が盛り上げてくださいます。

《ご報告1》

七夕フェア (製作品を展示)

展示：6月18日～7月7日

場所：芝生広場(イーストヒーリング)・エントランス

ご参加いただきありがとうございました。



皆さんの夢や願いがかないますように…

《ご報告2》

東地区ふれあいまつり

7月18日(土)『東地区ふれあいまつり』
 (東小学校校庭)

レッツから『スカイクロス』を出店しました。
 延 384 名の方の参加がありました。



うらも
 ご覧ください