

# ゆうスポNEWS

2025年  
5月

5月行事予定

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400



《行事》24日(土) ゆうスポーツクラブ総会  
《休館日》7日(水)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

## 大会結果

### 山口県中学校新人柔道熊毛大会

【女子団体Aリーグ】 3月23日(日)

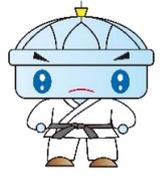
第1位 ゆうスポーツクラブ

【女子個人Aリーグ 中量級】

第3位 坊野 天音さん

【男子個人Bリーグ 軽量級】

第2位 濱野 維吹くん



### 第56回土穂石八幡宮奉納少年剣道大会

【個人戦 中学生の部】 4月13日(日)

第3位 富田 智尋くん

〃 藤井 慶多朗くん

## ゆうスポーツクラブ

募集中

## 活動団体紹介

～専門部～

団体名	活動場所
卓球	ゆうたん
バレーボール	由宇小学校体育館
ソフトバレーボール	ゆうたんなど
テニス	柳井ウエルネルコート
バトミントン	ゆうたん
健康体操	ゆうたん
剣道	由宇小学校体育館
柔道	由宇武道場
グラウンド・ゴルフ	由宇グラウンド
YUU RG	由宇中学校体育館

\*気になる団体がありましたら、由宇文化スポーツセンターまでお問い合わせください。

5/14 21 水 第2.3水 5月は変更 フラダンス教室 キッズフラダンス

第1水曜日→第2水曜日に変更しております!

フラダンス教室 15:30~16:30 【講習料】1回500円

キッズフラダンス 16:36~17:35 【講習料】1回500円

お間違えのないようにお願いします。

## 五月病と運動

季節の変化にともなうストレス反応などで、なんとなくダルく感じたり、体調が悪かったり、やる気がでなかったり...そんなことはありませんか?

「五月病」かもしれません。

五月病を防ぐ生活習慣として、生活リズムを整えたり、休養をとったりいろいろありますが、その中のひとつに運動も効果的といわれています。

一般的に運動によって心拍数や血流が上昇すると、交感神経が高まります。運動後はゆるやかに副交感神経が優位になります。この2つのバランスがとれていることが良いとされています。

筋トレやダンス、ヨガ、ランニングなど自分にあった方法で、次の日に疲れが残らない程度の運動を習慣化することが大切です。



\* 5月5日(月)は開館日、5月7日(水)が休館日です。

7日の講座がお休みになります。裏面のカレンダーでご確認ください。

# 令和7年5月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
<p><b>★講座のお休み★</b>            3日(土)HIPHOPダンス教室            6日(火)ストレッチポール教室            7日(水)YOGA教室            7日(水)貯筋うんどう教室            7日(水)フラダンス教室            7日(水)キッズフラダンス            24日(土)HIPHOPダンス教室            24日(土) きんにく先生(未)            24日(土) きんにく先生(低)</p>			1 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 <b>【M2】</b>	2 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	3 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 トレーニング講習 <b>【要予約】15:00~</b>	4
5 	6 トレーニング講習 <b>【要予約】19:00~</b>	7 休館日	8 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 <b>【小体育室】</b>	9 ビーズ手芸教室 13:30~15:30	10 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 顔ヨガ教室 10:00~11:00 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	11
12 休館日	13 ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 <b>【要予約】19:00~</b>  フラダンス教室 キッズフラダンス <b>第2・3水曜日</b>	14 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	15 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 <b>【M2】</b>	16 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	17 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 <b>【要予約】15:00~</b>	18
19 休館日	20 ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 <b>【要予約】19:00~</b>	21 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	22 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 <b>【小体育室】</b>	23 ビーズ手芸教室 13:30~15:30	24 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45	25
26 休館日	27 ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 <b>【要予約】19:00~</b>	28 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00	29 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 <b>【小体育室】</b>	30	31 はじめてのエアロビクス 9:15~10:45 きんにく先生体育遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体育遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	