

どなたでも
参加いただけます

※参加費の他に、年会費2,500円がかかります

体験参加大歓迎!!

「クラブ123荻窪」を応援してくださっている方々(敬称略・順不同)

- ムトウ電器 ♣ 西荻1・2丁目南部町会 ♣ 西荻窪町会 ♣
- 宮前三丁目会 ♣ 西荻南中央会 ♣ 西荻南銀座会 ♣ 大和通り町会 ♣ 有限会社西荻祭典 ♣ そよかぜ防災会 ♣
- 宇佐美彰朗(東海大名誉教授) ♣ NPO法人日本フライングディスク協会 ♣

6・7・8月の活動プログラム

リラックス ナイト ヨガ

少人数でわきあいあい



【実施日】 毎週木曜日 午後7:15~8:45
 【会場】 西荻南集会所 集会室兼音楽室
 【参加費】 月謝/3,000円

夜ヨガの効用：ゆっくりとした深い呼吸により血液循環がよくなり、副交感神経を優位にさせ、心身共にリラックス、自律神経やホルモンのバランスが整ってきます。また、筋肉や肩こり、内臓の自覚しにくいところにも効いていきます。

サロンド 吹き矢

吹き矢の効能は「スポーツ吹き矢呼吸法」を実施することで、動脈硬化や高血圧の予防、ストレスの解消などいろいろあります。吹き矢協会公認指導者によるきめ細かい指導!特に初心者の方大歓迎!!
 講習後、フリータイムあり(自由参加)
 お友達を作り、いろんな話で盛り上がりましょう!

【実施日】 6月10日・24日
 7月8日・22日
 8月12日・26日
 (毎月第2・4火曜日)



午前9:00~11:00講習
 ※体験の方は、10時までに来て下さい
 【会場】 大宮前体育館 多目的室
 住所 南荻窪2-1-1(旧荻窪小学校跡)
 【参加費】 月謝/1,000円
 ※参加費の他に、年度会費2,500円が掛かります。
 【持ち物】 体育館履き ※吹き矢用具一式は、お貸します

見学・体験大歓迎

チアリーディングクラブ

「チアを通じて心身共に健全で元気な女の子に!」

【実施日】 毎週木曜日 午後6:00~7:00
 【会場】 高井戸第四小学校
 【参加費】 年会費/1,500円 月謝/3,000円

《コーチ》
 石川倫子・三浦香織
 長谷川理恵・村岡紀里子



[お知らせ]
 6月7日(土)の総会で演舞します。
 見に来てください!

フラワーアレンジメント & カルトナーージュ

【実施日】 6月10日・24日
 7月8日・22日
 8月12日・26日
 午前11:00~12:00



【会場】 大宮前体育館 多目的室
 【参加費】 3,500円~
 体験レッスン /2500円(材料込)
 【事前申込】 090-1995-5388(仁藤)

ノルディックウォーキング & ランニングクラブ

【実施日】 毎月第1土曜日 / 済美山運動場
 第3土曜日 / 大宮前体育館前集合
 午前8:00~10:00
 ※会場・時間等変更になる場合がありますので、電話にてお問合せ下さい
 【参加費】 1回/1,000円
 ※ノルディックポール貸出料込み
 《コーチ》がんばれゆうすけ(ランナーズ)



お申込み、お問合せはお気軽に事務局にご連絡をください。

事務局 **090-4756-3191**
<http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/>
 c123ogikubo@gmail.com (気軽に何でもお問い合わせ下さい)

スタッフ募集!
 クラブ123荻窪は、地域住民で運営されている非営利団体です。
 一緒にクラブ運営してみませんか?

ソチオリンピックで観た!応援した!

カーリング体験



クラブ123 荻窪の特別企画「カーリング」を今年は、軽井沢で一番いい季節深緑の時期に開催します!
世界大会等で使用される「軽井沢アイスパーク」は、カーリング施設としては日本最高の通年施設です。
また、男子ナショナルチームの練習会場でもあります。
今回は、そのナショナルチームの山口選手に指導を受けます!
レッスン後は、軽井沢アウトレットへ行くもよし!軽井沢を散策し温泉に行くもよし!
小人~大人どなたでも参加できます。



- 【実施日】 6月21日(土) 午前10時30分~12時(90分講習) + 60分(フリー)
- 【会場】 軽井沢アイスパーク(北佐久郡軽井沢町発地1154-1 風越公園内)
※現地集合・解散
- 【指導者】 山口 剛史氏(SC 軽井沢クラブ所属サード 2014日本選手権優勝 2013-2014男子ナショナルチーム)
- 【参加費】 大人/4,320円 小人(中学生以下)/4,000円
※フリー練習は、希望者のみ1,000円/1人
- 【持ち物】 動きやすく暖かい服装、防寒着、帽子(転倒時に頭を保護する為、ニット帽)、手袋
※室内は、6℃前後ととても寒いです。更衣室あり
- 【申込み・問い合わせ】 事前申し込み クラブ携帯電話 090-4756-3191(入江)
メール c123ogikubo@gmail.com

マンスリーウォーキング

当ウォーキングは雨天(前日18時の気象予報で現地の降水確率が午前60%以上)の場合は、中止します。天候を含めてご不明の店は、090-4756-3191までお尋ね下さい。

【事務局】 TEL:090-4756-3191 FAX:03-3323-0707 Mail:c123ogikubo@gmail.com

6月 「東京湾クルーズ」

満員御礼
ありがとうございました!



7月 「山梨県笛吹市ウォーキングと桃狩り」

クラブ123がお世話になっている果樹園にて旬の桃狩りをしましょう!
もぎたて桃は良心価格にて購入することができます。

- 【実施日】 7月12日(土)
①午前6:30荻窪出発 ②6:45高井戸出発
- 【参加費】 会員4,700円 一般5,200円
子供3,300円 (バス代・保険料・通信費他)
※桃もぎ取り分は、各自で購入願います。
- 【申込み】 45人先着順 6/30までに上記事務局へ



【コース】 6:30荻窪~6:45高井戸→一宮御坂IC→金川の森公園下車
==ウォーキングと昼食==ききょうや(買物・乗車)→境川宮川園芸(桃狩り)
→甲府昭和IC→高井戸~17:00 荻窪

8月 「ブルーベリー狩り」

毎年大好評の三鷹の農園へ



- 【実施日】 8月9日(土)
①午前8:00 JR西荻窪駅前出発
②午前8:30 井の頭線三鷹台駅下集合
- 【参加費】 会員300円 一般500円
- 【申込み】 なし 直接集合場所へ
- 【持ち物】 飲み物、帽子、タオル、雨具他
※採ったブルーベリーは、良心価格にて買取

【コース】 8:00西荻窪駅==8:30三鷹台駅==井の頭公園
==石井農園(ブルーベリー狩り)==11:00井の頭公園解散

9月 「富士樹海」

予告
「富士樹海」
(バス利用)

【実施日】9月13日(土)
お楽しみに!!

中山道ウォーキング

「信濃路」「美濃路」を歩きます



- 第18回: 6月28日(土)~29日(日) 1泊2日「軽井沢宿~岩村田宿」
- 第19回: 7月25日(金) 夜行バス利用~27日(日) 「鳥居本宿~今須宿」
- 第20回: 8月22日(金) 夜行バス利用~24日(日) 「今須宿~赤坂宿」

【申込み/問合せ】 ※事前申込み TEL・FAX・メールにてお申込み下さい

お知らせ

第六回定時総会の開催

- 【日時】 6月7日(土) 午後1時~4時
 - 【会場】 杉並区なのはな生活園 2F 講堂
- 2部に桐朋学園大学金管アンサンブル「toho brass quintet」の演奏があります。
是非とも足をお運び下さい。 よろしくお願ひ致します。



クラブ123荻窪 問合せ 090-4756-3191
事務局 http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/