

スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2023 NO.46

ジュニアスキー教室

～短期間でとっても上達しました！～

スケート少年団！元気に活動中！

～オホーツク大会上位入賞を狙います！～

2月は節分♪



寒さに負けない！心の温度を上げましょう！

2月の教室等開催カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
駐車場の混雑予報 2月5日(日)「さむさむ祭り」開催に伴い、1月末から公民館前駐車場が一部使用できなくなります。駐車場の混雑が予想されますのでご注意ください。		1 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「H I I T」 9:30～9:50 ・朝のグルーブレッスン 10:00～11:00	2 9:00～21:30 北海道高等学校 バスケットボール新人大会 会場設営 13:00～21:30 ※アリーナ使用不可	3 9:00～21:30 ・出張指導(子育て支援センター) 10:00～11:30 ・健康づくりサポート 13:00～16:00 ※レッスンお休みです 北海道高等学校 バスケットボール新人大会 8:00～21:30 ※トレーニングルームのみ開放	4 9:00～21:30	5 9:00～17:00 ・さむさむ祭り ※駐車場の混雑が予想されます ※17時閉館
注意：さむさむ祭り開催のため駐車場を規制しています。祭日前日・当日は駐車場が非常に混雑しますのでご注意ください。						
6 休館日 ○中学生のトレーニングセミナー 15:50～17:20 ○肉体改造講座 18:30～20:00	7 9:00～21:30 ・小学生の運動神経を伸ばす教室 18:00～19:00 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグルーブレッスン 20:00～21:00	8 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「H I I T」 9:30～9:50 ・朝のグルーブレッスン 10:00～11:00	9 9:00～21:30 ・よくばり健康プログラム 「簡単に楽しい！エアロビクス教室」 19:30～21:00	10 9:00～21:30 ・お昼のグルーブレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	11 9:00～21:30 ・玉入れ大会 会場設営 17:00～21:30 ※アリーナ使用不可	12 9:00～17:00 オホーツク 玉入れ選手権大会 8:00～17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館
13 休館日 ○肉体改造講座 18:30～20:00	14 9:00～21:30 ・小学生の運動神経を伸ばす教室 18:00～19:00 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグルーブレッスン 20:00～21:00	15 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「H I I T」 9:30～9:50 ・朝のグルーブレッスン 10:00～11:00	16 9:00～21:30 ・よくばり健康プログラム 「簡単に楽しい！エアロビクス教室」 19:30～21:00	17 9:00～21:30 ・出張指導(子育て支援センター) 10:00～11:30 ・お昼のグルーブレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	18 9:00～21:30	19 9:00～17:00 ・町民スキー大会 (スキー場) 8:00～13:00(予定) ※17時閉館
毎月第3週のレッスンは「ヒザと腰」のケアに特化したプログラムを実施します！ヒザ痛&腰痛の方ぜひご参加ください！！						
20 休館日 ○肉体改造講座 18:30～20:00	21 9:00～21:30 ・小学生の運動神経を伸ばす教室 18:00～19:00 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグルーブレッスン 20:00～21:00	22 9:00～21:30 ・インストラクターお休み	23 9:00～17:00 天皇誕生日 ※17時閉館	24 9:00～21:30 ・出張指導(子育て支援センター) 10:00～11:30 ・お昼のグルーブレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	25 9:00～21:30 オホーツク圏 ジュニアバレーボール大会 会場設営 19:00～21:30 ※アリーナ使用不可	26 9:00～17:00 オホーツク圏 ジュニアバレーボール大会 8:00～17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館
27 休館日	28 9:00～21:30 ・小学生の運動神経を伸ばす教室 18:00～19:00 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30～19:50 ・夜のグルーブレッスン 20:00～21:00	図書館公式 Twitter にてスポーツ情報を配信中 スキー場やスケートリンクのオープン状況、玉入れ大会のお知らせなど、リアルタイム情報を発信しています！ぜひフォローしてください！  				

2月のインストラクター情報《といたのスイッチ♪》

※2月3日(金)・22日(水)はレッスンがお休み※

☆毎週火曜☆ 仕事をしている方におススメ!

19:30~「H I I T」 20:00~「夜グループレッスン」

○毎週水曜○ 午前中に時間のある方におススメ!

9:30~「H I I T」 10:00~「朝のグループレッスン」

◆毎週金曜◆ 日中ゆったりしたい方におススメ!

13:30~「お昼のグループレッスン」※H I I Tは実施無し



みなさんは新しいことに挑戦していますか?

先月から子どもに勧められて、「カーリング」と「クロスカントリースキー」に挑戦しています!翌日の筋肉痛は心地良いを通り越して、悲鳴とうめき声に・・・笑(氷の上でショットを決めるなんてまだまだ先の話のようです。)でも、みなさんとトレーニングやストレッチをしていたおかげで、数回で安定感が増し、ゲームを楽しむことができました。いやーなまら楽しい!(オリンピックに出るときはレッスンをお休みしますのでごめんなさい!笑)年齢を重ねてから新しいことに挑戦するのはかなり勇気のいることですが、とても心と体の刺激になります!成功体験が増えることで自己肯定感も上がり、自分に自信がつきます!

さあ、これを読んだら自分の可能性を広げましょう!何に調整したら良いかわからないという方はまずは私と一緒にトレーニングから初めてみてはいかがでしょうか!

部田 夏子

参加者募集中!よくばり健康プログラム「第3弾」

簡単で超楽しい! 「エアロビクス」教室

一緒に気持ち
良い汗を流し
ましょう!ス
ッキリします
よ♪



○と き/2月9日・16日、3月2日・9日・16日 毎週木曜 19:30~21:00 全5回

○ところ/公民館 講堂(初回のみ多目的ホールで行います) ○持ち物/タオル・飲み物(自販機有)・上靴

○対 象/一般 先着 15名 ※町民優先となります ○参加料/500円(5回分返金不可)

○講 師/横尾 早苗 氏 エアロビクスインストラクター ○申込み/スポーツセンター TEL/ 47-2195

☆音楽に合わせて気持ちよく!今年も人気の横尾インストラクターが訓子府で指導を行います☆

☆訓子府町営スキー場特集☆

おススメポイント① 利用料が「無料」

町営スキー場は利用料が無料です!こどものスキー練習だけでなく、大人の練習にもピッタリ!

おススメポイント② 「ナイター」も営業

平日と土曜の夜は21時まで営業しています、少年団活動の日以外は空いていますので、人目を気にせずリフレッシュできます!久しぶりにスキーやスノーボード滑りませんか?

おススメポイント③ 「そりコース」&「レンタル無料」

そり用のコースもあるので、安心してお子様を遊ばせることができます!チューブやソリのレンタルも無料!

平日:13:00~21:00 土曜:9:00~21:00

日曜・祝日:9:00~17:00 ※2月26日(日)まで

訓子府にスキー場があることはご存知かもしれませんが、実はとっても便利でお得なスキー場です!
☆気軽に使える近くて便利なスキー場☆

