



# 『スポセン通信』

## KUNNEPPU SPORTS CENTER 2023 NO.48

**小学生の運動神経を伸ばす！教室**

～満員御礼！次回も開催を計画中！～

**運動しない運動教室**

～満員御礼！健康づくりのきっかけに！～



# 令和5年度も張り切っていきましょう！！

## 4月のスポセンカレンダー

月 火 水 木 金 土 日

☆大人気「グループレッスン」令和5年度も元気に開催します☆						
毎週火曜日 夜のレッスン 20:00～21:00 毎週水曜日 朝のレッスン 10:00～11:00 毎週金曜日 昼のレッスン 13:30～14:30						<b>1</b> 9:00～21:30 ・春休みスポセン開放 ●クライミングの日 9:15～11:45
						<b>2</b> 9:00～17:00 ・春休みスポセン開放 ○トランポリンの日 9:15～11:45 ※17時閉館
<b>3</b>	<b>4</b> 9:00～21:30 ・春休みスポセン開放 ○トランポリンの日 9:15～11:45 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30～19:50 ・夜のグループレッスン 20:00～21:00 ☆町民限定です☆	<b>5</b> 9:00～21:30 ・春休みスポセン開放 ●クライミングの日 9:15～11:45 ・痩せ活「HIIT」 9:30～9:50 ・朝のグループレッスン 10:00～11:00 ・健康づくりサポート 11:00～12:00	<b>6</b> 9:00～21:30	<b>7</b> 9:00～21:30 ・インストラクターお休み	<b>8</b> 9:00～21:30	<b>9</b> 9:00～17:00 ※17時閉館
<b>10</b>	<b>11</b> 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 18:30～19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30～19:50 ・夜のグループレッスン 20:00～21:00	<b>12</b> 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「HIIT」 9:30～9:50 ・朝のグループレッスン 10:00～11:00	<b>13</b> 9:00～21:30	<b>14</b> 9:00～21:30 ・お昼のグループレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	<b>15</b> 9:00～21:30 ・北見地区春季高等学校 バスケットボール大会 8:00～21:30 ★トレーニングルームのみ開放★	<b>16</b> 9:00～17:00 ・北見地区春季高等学校 バスケットボール大会 8:00～18:00 ★トレーニングルームのみ開放★ ※17時閉館
<b>17</b>	<b>18</b> 9:00～21:30 ・インストラクターお休み	<b>19</b> 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 9:00～9:30 11:00～12:00 ・痩せ活「HIIT」 9:30～9:50 ・朝のグループレッスン 10:00～11:00	<b>20</b> 9:00～17:00	<b>21</b> 9:00～21:30 ・出張指導（子育て支援センター） 10:00～11:30 ・お昼のグループレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	<b>22</b> 9:00～21:30 ・中学校流水バレーボール大会 8:00～21:30 ★トレーニングルームのみ開放★	<b>23</b> 9:00～17:00 ・中学校流水バレーボール大会 8:00～17:00 ★トレーニングルームのみ開放★ ※17時閉館
<b>24</b>	<b>25</b> 9:00～21:30 ・健康づくりサポート 18:30～19:00 ・肉体改造講座NEXT 19:00～19:50 ・夜のグループレッスン 20:00～21:00	<b>26</b> 9:00～21:30 ・インストラクターお休み	<b>27</b> 9:00～21:30	<b>28</b> 9:00～21:30 ・出張指導（子育て支援センター） 10:00～11:30 ・お昼のグループレッスン 13:30～14:30 ・健康づくりサポート 14:30～16:00	<b>29</b> 9:00～21:30 ◎パークゴルフ場OPEN 8:00～ ◎屋外スポーツ施設OPEN 8:00～ ◎温水プールOPEN 10:00～	<b>30</b> 9:00～17:00 ※17時閉館

# 4月のインストラクター情報《といたのスイッチ♪》

※4月7日（金）はお休みです。

☆毎週火曜☆ 仕事をしている方におススメ!

19:30~「HIIT」 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~「HIIT」 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」※HIITは実施無し



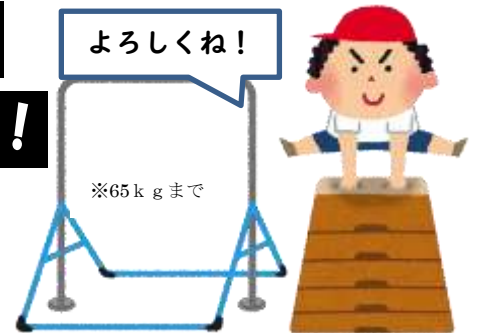
## 春休みスポセン開放「スポセンで遊ぼう！」

### 4月も「鉄棒」と「跳び箱」が登場します!

日時：3月25日（土）～4月5日（水） 9:15～11:45

表紙のカレンダーをご確認ください!

鉄棒と跳び箱は「トランポリンの日」に実施します!



# 4月29日 屋外スポーツ施設&KAPPA フール OPEN!!

## 温水フール「KAPPA」～遊べるフール～



ウォータースライダー・流水プール・幼児プールが完備されています! 水遊び用のオムツも販売していますので、小さいお子様も大歓迎!

## パークゴルフ場～手ぶらでOK～



4月29日（土・祝）・30日（日）はオープンを記念して無料開放を実施します! 今年もパークゴルフのシーズンが始まります!

## 屋外ゲートボール場～多目的に使える芝生～



多目的に利用できる芝生のグラウンドです! 少年団使用时以外は自由に使えますので、広くて気持ち良い芝生の上で、全力で遊べます!!

## テニスコート～ナイター照明で夜間もOK～



スポーツ施設では唯一夜間照明が整備されたテニスコート! 用具のレンタルも無料ですので、手ぶらでOK! 仕事終わりにテニス!

## ☆令和5年度スポーツ事業予定☆

### ～主なスポーツ教室～

- 5月下旬 ジュニアランニングスクール
- 6月上旬 ジュニアスイミングスクール
- 7月上旬 キッズスイミングスクール
- 7月上旬 アクアピクス教室
- 9月下旬 アウトドア体験教室
- 10月上旬 ノルディックウォーキング教室
- 11月上旬 スポーツリズムトレーニング教室
- 11月上旬 ジュニアスポーツプログラム
- 2月上旬 運動しない運動教室
- 2月上旬 小学生の運動神経を伸ばす! 教室

### ～スポーツイベント～

- 5月3日～5日 温水プール無料開放
- 5月20日（土） 春のロードレース大会
- 6月～8月 プールで遊ぼう
- 9月2日（土） 秋のロードレース大会
- 1月中旬 チャレンジスポーツ教室
- 11月5日（日） KAPPA マスターズ水泳大会
- 12月2日（土） こども体力テスト

### ～部田（とりた）インストラクターの指導時間～

- 火曜 18:30～21:00 レッスン・HIIT
- 水曜 9:00～12:00 レッスン・HIIT
- 金曜 13:00～16:00 レッスン