



# 『スポセン通信』

## KUNNEPPU SPORTS CENTER 2024 NO.57

**スポーツフェスタ大盛況!**  
~ご来場ありがとうございました!~

**中学生のトレーニングセミナー開催!**  
~現役の陸上選手にトレーニング方法を学びました~



# 辰年は努力が実を結ぶ年になるそうです!

## 1月のスポセンカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 9:00~21:30 インストラクターお休み ・スポセン開放(トランポリン) 10:00~12:00 ・ジュニアスキー教室(1日目) 10:00~12:00	6 9:00~21:30 ・ジュニアスキー教室(2日目) 10:00~11:30	7 9:00~17:00 ・ジュニアスキー教室(3日目) 10:00~11:30 ・二十歳の式典(公民館) 13:00~15:00(予定) ※駐車場混雑予想 ※17時閉館
8 9:00~17:00 成人の日 ※17時閉館	9 休館日 ・肉体改造講座 18:30~20:00	10 9:00~21:30 ・冬休みスポセン開放(クライミング) 10:00~12:00 ・痩せ活「HIIT」 9:30~9:50 ・朝のグループレッスン 10:00~11:00 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	11 9:00~21:30 ・冬休みスポセン開放(クライミング) 10:00~12:00	12 9:00~21:30 ・スポセン開放(トランポリン) 10:00~12:00 ・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	13 9:00~21:30	14 9:00~17:00 ※17時閉館
15 休館日 ・肉体改造講座 18:30~20:00	16 9:00~21:30 ・冬休みスポセン開放(トランポリン) 10:00~12:00 ・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	17 9:00~21:30 ・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	18 9:00~21:30 ・こども園スポセン交流 9:00~11:30 ・ジュニアスポーツチャレンジ(バレーボール) 18:00~19:00	19 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 ・こどもの運動神経を伸ばす!教室 18:00~19:00 ・ひめトレ教室 19:30~20:30	20 9:00~21:30	21 9:00~17:00 ・オホーツク社会人フットサルリーグ戦 8:00~13:00 ※アリーナ使用できません ※17時閉館
22 休館日 ・肉体改造講座 18:30~20:00	23 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	24 9:00~21:30 ・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	25 9:00~21:30	26 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 ・こどもの運動神経を伸ばす!教室 18:00~19:00 ・ひめトレ教室 19:30~20:30	27 9:00~21:30	28 9:00~17:00 ・全道フットサル選手権大会 8:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※駐車場混雑予想 ※17時閉館
29 休館日 ・肉体改造講座 18:30~20:00	30 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	31 9:00~21:31 インストラクターお休み	<b>年末年始のお休み期間</b> 🍡 🍢 🍣 🍤 🍥 🍡 スポーツセンター 12月30日(土)~1月4日(木) スケートリンク // 町営スキー場 12月31日(日)~1月3日(水)			

# HAPPY NEY YEAR2024

099-7253

今の自分で満足していないか！！

ゴールはまだ先にある。

カラダさえあれば、みんなアスリート。

ライバルは自分自身！！

追いこそう自分を！追いこそう今年こそ！

BodySwitch 代表 部田 夏子



☆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

【第20回記念大会】 100個の玉に思いを乗せて、「せーの」で繋いだ20年

## オホーツク玉入れ選手権大会

○と き／令和6年2月11日（日） 9:00～15:00（予定）

○ところ／スポーツセンター

○参加資格／一般の部（中学生以上の男女） 仮装部門もあります！

ジュニアの部（小学校4～6年生）

登録選手：8名以内 出場選手：4～6名

☆優勝賞金10万円+全日本大会出場権・パフォーマンス賞3万円☆

○参加申込／1月20日（土）までに申込用紙を記入のうえスポーツセンターへ提出してください。申込み用紙はスポーツセンター、もしくは町ホームページに掲載しています。参加を迷われている方はぜひご相談ください！

○参加料／1チーム3,000円（当日会場にてお支払いください）ジュニアの部は無料。

★申込期限以降のキャンセルについては、商品等を準備する関係から、参加料をお支払いいただきますのでご注意ください。

○主 催／オホーツク玉入れ協会・訓子府町教育委員会

○そ の 他／・参加した全チームに景品が当たります（特産品等）

・20回大会を記念して様々なイベントやアトラクションを企画しています！

第20回記念大会 全日本玉入れ協会公認  
オホーツク玉入れ選手権大会  
優勝賞金 10万円  
準優勝賞金 3万円  
慰労賞金 3,000円  
2月11日(日) 9:00～15:00(予定)  
スポーツセンター  
料金は別途  
出場者大募集!!  
仮装部門あり

## 編集後記 今年も1年よろしくお祈りします！

今年もまた新たな1年がスタートします！毎年1月に1年の目標を10個考えて、12月末に振り替えるという繰り返しを中学生から続けていますが、未だかつて全て達成したことがありません。まだまだ伸びしろがありますね。無理せず自分のペースで今年も1年を楽しみましょう！2023年の漢字は「税」でした、2024年は「筋肉」に期待！

