



『スポセン通信』

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2023 NO.49

春休みスポセン開放事業

～トランポリン・跳び箱・鉄棒！～

モルック体験会

～レクリエーション体験のご依頼はスポセンへ！～



たくさん食べて、たくさん動く！

5月のスポセンカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 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	3 9:00~17:00 ※17時閉館	4 9:00~17:00 ※17時閉館	5 9:00~17:00 ※17時閉館	6 9:00~21:30	7 9:00~17:00 ※17時閉館
8 休館日 ○放課後スポーツ大作戦 放課後～16:30 ☆町民限定です☆	9 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	10 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	11 9:00~21:30	12 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	13 9:00~21:30	14 9:00~17:00 ※17時閉館
15 休館日	16 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	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	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	20 9:00~21:30 ・春のロードレース大会 8:00~12:00 ①受付 8:00~ ②開会式 8:45~ ③スタート 9:00~	21 9:00~17:00 ※17時閉館
22 休館日	23 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:00 ・肉体改造講座NEXT 19:00~20:00 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	24 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	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 ・健康づくりサポート 13:00~16:00 ※レッスンはお休みです	27 9:00~21:30	28 9:00~17:00 ※17時閉館
29 休館日	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 9:00~21:30 ・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	<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> ☆グループレッスン開催中！お気軽にご参加ください！ </div>			
			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	

5月のインストラクター情報《といたのスイッチ♪》

東京でウォーキング??「セブツな私・・・」

コロナも落ち着いたので、先日家族で東京へ旅行に行ってきました！
 みなさん、最近の飛行機代をご存じですか？私の乗った飛行機はナント2,500円（往復で5,000円程）で東京まで飛べちゃうんです！
 早起きをして、皇居の周りをウォーキングしたり（セブツっぼいでしょ？）、以前住んでいた井の頭公園で散歩（食べ歩きとも言う）をしてきました。天気も良く、桜がきれいめで気持ちよかったです～！
 ウォーキングを1日10分するだけでも頭と身体がスッキリし、熟睡しやすくなったり、生活のリズムが整いやすくなりますよ！
 みなさんも春の日差しの中、気軽にいつもと違う景色を観ながらウォーキングしてみたいかたがででしょうか！今年もウォーキング教室が楽しみです！
 「気持ちいい～！」を感じてみませんか？ by とりた なつこ



5月の「温水プール KAPPA」



3日間も無料開放になる
 なんてとってもお得！

月		火		水		木		金		土		日	
ゴールデンウィークは3日間無料開放！！										4/29	昭和の日	4/30	
										プール 10:00～17:00 スライダー 10:00～16:00		プール 10:00～17:00	
5/1		5/2		5/3	憲法記念日	5/4	みどりの日	5/5	こどもの日	5/6		5/7	
休館日		プール 13:00～20:30		☆ゴールデンウィーク無料開放☆					プール 10:00～20:30 スライダー 10:00～16:00		プール 10:00～17:00 スライダー 10:00～16:00		
		プール 10:00～17:00 スライダー 10:00～16:00		プール 10:00～17:00 スライダー 10:00～16:00		プール 10:00～17:00 スライダー 10:00～16:00		プール 10:00～17:00 スライダー 10:00～16:00					

スポーツ少年団「団員募集中！」



現在8団体が活動しています

現在訓子府町では8つのスポーツ少年団が活動しています！スポーツ少年団本部（事務局スポーツセンター）では見学や体験など、少年団に関わることをサポートいたしますので、ぜひお気軽にご相談ください！



野球・サッカー・
 バレーボール・陸上
 剣道・水泳(夏)
 スケート・スキー(冬)

