

# スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2022 NO.37



春休み特別企画「スポセンで遊ぼう！」  
～10日間で参加者200人突破！～

今年も頑張ります！「KAPPA フール」  
～ゴールデンウィークは特別無料会を実施！～



## 「ヒザと腰」のケア&サポート週間を始めます！

## 5月の教室等開催カレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
1 9:00~21:30 (日)	3 9:00~17:00 憲法記念日	4 9:00~17:00 みどりの日	5 9:00~17:00 こどもの日	6 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	7 9:00~21:30	8 9:00~17:00	
☆ 温水プール KAPPA 無料開放日 ☆							
2 休館日 (月)	※17時閉館	※17時閉館	※17時閉館			※17時閉館	
9 休館日 ・放課後スポーツ大作戦 放課後～17:00 ・トランポリン作戦 ・玉入れ作戦 ・モルック作戦	10 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(YOGA) 20:00~21:00	11 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	12 9:00~21:30	13 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	14 9:00~21:30	15 9:00~17:00	
						※17時閉館	
16 休館日	17 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(ストレッチ) 20:00~21:00 【ヒザと腰のケア】	18 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 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 【ヒザと腰のケア】	19 9:00~21:30	20 9:00~21:30 ・お昼のグループレッスン 13:30~14:30 【ヒザと腰のケア】 ・健康づくりサポート 14:30~16:00	21 9:00~21:30 ・春のロードレース大会 受付 8:00~ 開会式 8:45~ 競技開始 9:00~	22 9:00~17:00	
	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！！					※17時閉館	
23 休館日	24 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(YOGA) 20:00~21:00 【ヒザとコシのストレッチ】	25 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 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	26 9:00~21:30	27 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	28 9:00~21:30 ・軟式野球東日本大会 8:00~17:00 〈町営野球場〉	29 9:00~17:00 ・軟式野球東日本大会 8:00~17:00 〈町営野球場〉	
						※17時閉館	
30 休館日 ・肉体改造講座NEXT 18:00~20:00	31 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(ストレッチ) 20:00~21:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>☆図書館公式 Twitter でスポーツ情報を配信中☆</b> </div>				<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> </div> </div>	
		町のスポーツや健康づくりに関する情報を土日以外は毎日配信しています！普段見れない施設や教室の裏側もお見せしています！ぜひフォローお願いします！					

今年度も全力で開催します！！(そろそろ薄着の季節がやってきます…)

# HIIT&グループレッスン



「朝・昼・夜」の3パターンレッスンに加え、参加無料・申し込み不要（自由参加）のフリーレッスン！※スポセン入館料100円

☆HIIT：短時間で脂肪燃焼！高強度インターバル！

★グループレッスン：ストレッチが中心の優しいプログラム！

☆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

今年度も「部田」が担当します！楽しく、ゆる～く運動しましょう！まずは見学からでもOK！スポセンでお会いしましょう！



個別指導・相談も随時受付中！4月～10月は比較的空いています！

## 温水プール「KAPPA」GWの営業日程

日付	営業時間	ウォータースライダー	無料開放
4月29日(金)	10:00～17:00	10:00～16:00	
4月30日(土)	10:00～20:30		
5月1日(日)	10:00～17:00		
5月2日(月)	休館日		
5月3日(火)	10:00～17:00	10:00～16:00	○
5月4日(水)	10:00～17:00	10:00～16:00	○
5月5日(木)	10:00～17:00	10:00～16:00	○
5月6日(金)	13:00～20:30		
5月7日(土)	10:00～20:30		
5月8日(日)	10:00～17:00		
5月9日(月)	休館日		



## 大人気！「クライミングウォール安全講習会」

日時：5月26日(木) 1部 19:00～19:50  
2部 20:00～20:50

会場：スポーツセンタークライミングウォール

持ち物：動きやすい服装・上靴（用具はレンタル品があります）

参加料：100円（窓口の券売機でお支払いください）

定員：各部先着10名（町民優先）

申込：前日までにスポーツセンターへ（47-2195）

☆講習受講後に利用登録書を発行いたします、受講後はフリーで登ることができますので、ぜひ受講してみませんか！（小学生以下は保護者同伴）



毎月最終木曜日に開催中