

# スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2022 NO.37



春のロードレース大会を開催!  
~約200人のランナーが走りました!~

薪割り&火おこし体験を開催します!  
~アウトドア体験!参加者募集中!~



## 日曜日の午前中はKAPPAフールで遊ぼう!

## 6月の教室等開催カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1 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	2 9:00~21:30	3 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	4 9:00~21:30	5 9:00~17:00 ・ウォータースライダー特別運行 10:00~12:00  ※17時閉館
6 休館日 スポーツセンターでは筋力測定ブースを出展します!お楽しみに!	7 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	8 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	9 9:00~21:30	10 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	11 9:00~21:30	12 9:00~17:00 ・ウォータースライダー特別運行 10:00~12:00  ※17時閉館
13 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	14 9:00~21:30 ・働く男性の腰痛ケア講座 (NEW!) 18:30~19:20 ・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】	15 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】	16 9:00~21:30	17 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	18 9:00~21:30	19 9:00~17:00 ・ウォータースライダー特別運行 10:00~12:00  ※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	21 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	22 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	23 9:00~21:30 ・クライミング講習会 1部 19:00~19:50 2部 20:00~20:50 講師:北見工業大学山岳部 ※事前申し込みが必要です	24 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	25 9:00~21:30 ・薪割り&火おこし体験 10:00~11:30 ※申し込みは公民館	26 9:00~17:00 ・ウォータースライダー特別運行 10:00~12:00  ※17時閉館
27 休館日 ・肉体改造講座NEXT 18:00~20:00	28 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	29 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	30 9:00~21:30	<div data-bbox="938 1921 1268 2042" data-label="Text"> <p>図書館公式 Twitter で スポーツ情報を配信中</p> </div> <div data-bbox="949 2060 1268 2139" data-label="Text"> <p>教室やイベント情報などを配信中です!</p> </div> <div data-bbox="1268 1921 1540 2139" data-label="Image"> </div>		

# 「ヒザ」と「腰」に痛みはありませんか??

## 第3週のグループレッスンは「ヒザ・腰」強化 WEEK!!



6月3週目のグループレッスンは「ヒザ痛」と「腰痛」対策に特化したプログラムを実施します!仕事にも役立つケアを伝授します!

☆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

訓子府町は「ヒザ」と「腰」が痛い!という人がとても多いです...。少しでもケアを行って、痛みと向き合しましょう!!

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!  
6月14日(火)には男性の仕事に役立つ運動プログラムを実施予定!



## 薪割り & 火おこし体験

と き/6月25日(土) 10:00~11:30

ところ/集合: 公民館 実施場所: 駐車場

内 容/①薪割り(マサカリ・ナタ・薪割り台)  
②バトニング ③フェザースティック作成  
④火おこし ⑤火を使ってマシュマロ試食

参加料/無料

対 象/町内の小学生(1~6年生)20名  
(学年や体力に応じて体験できます)



自分の力で火をつけよう!



講師: スポーツセンター職員

## 温水プール「KAPPA」からのお知らせ

### ウォータースライダー特別運行!

6月の日曜日にウォータースライダーを特別運行します! 毎週日曜日の午前中は KAPPA プールで遊ぼう!

○と き: 6月5日・12日・19日・26日  
毎週日曜 10:00~12:00

○ところ: 温水プール KAPPA

※ウォータースライダーの利用は小学生以上。

### アクアビクス教室を開催します!

今年もアクアビクス教室を開催! 水中での運動は関節に負担が少ないので、ヒザ痛や腰痛の方にもおススメです! 気持ちよく水中で体をほぐしましょう!

○と き: 7月6日・13日・20日・27日・8月3日  
毎週水曜 19:00~20:00

○ところ: 温水プール KAPPA

○内 容: 水中でストレッチとカラダほぐし

○対 象: 一般10名(先着順・町内優先)

○参加料: 1回100円(5回で500円)

○講 師: 鷲 美幸 氏(北見市)



一緒に楽しく頑張りましょう!!

