

スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2022 NO.38




オホーツク No.1 優勝おめでとう!
～訓子府バレーボール少年団ウインズ～

健康づくりで地域づくり!
～次はあなたの地域へ! 東町町内会巡回講座～



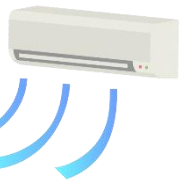
熱中症に注意! 運動前に水分補給!

7月の教室等開催カレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
図書館公式 Twitter でスポーツ情報を配信中 教室やイベント情報などを配信中! スポセンの日常や裏側などもお届け!					1 9:00~21:30 ・お屋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	2 9:00~21:30 ・ウォーターライダー 10:00~16:00	3 9:00~17:00 ・ウォーターライダー 10:00~16:00 ※17時閉館
4 休館日	5 9:00~21:30 ・幼児スイミングスクール① 14:30~15:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン(ストレッチ) 20:00~21:00	6 9:00~21:30 ・痩せ活「H I I T」 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 ・アクアピクス教室 19:00~20:00	7 9:00~21:30 ・幼児スイミングスクール② 14:30~15:30	8 9:00~21:30 ・お屋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 ・幼児スイミングスクール 14:30~15:30	9 9:00~21:30 ・ウォーターライダー 10:00~16:00	10 9:00~17:00 ふるさと祭り ・ウォーターライダー 10:00~16:00 ※17時閉館	
11 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	12 9:00~21:30 ・幼児スイミングスクール③ 14:30~15:30 ・肉体改造講座NEXT 18:30~19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン(YOGA) 20:00~21:00	13 9:00~21:30 ・痩せ活「H I I T」 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 ・アクアピクス教室 19:00~20:00	14 9:00~21:30 ・幼児スイミングスクール④ 14:30~15:30	15 9:00~21:30 ・お屋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	16 9:00~21:30 ・ウォーターライダー 10:00~16:00	17 9:00~17:00 ・ウォーターライダー 10:00~16:00 ※17時閉館	
18 9:00~17:00 海の日 ・ウォーターライダー 10:00~16:00 ※17時閉館	19 休館日	20 9:00~21:30 ・痩せ活「H I I T」 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】 ・健康づくりサポート 11:00~12:00 ・アクアピクス教室 19:00~20:00	21 9:00~21:30 ・幼児スイミングスクール⑤ 14:30~15:30	22 9:00~21:30 ・スポセンで遊ぼう(クライミング) 9:00~12:00 ・お屋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 【ヒザと腰のケア】 KAPPAプール ☆夏休み営業スタート☆	23 9:00~21:30 ・ウォーターライダー 10:00~16:00	24 9:00~17:00 ・ウォーターライダー 10:00~16:00 ※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!!							
25 休館日	26 9:00~21:30 ・スポセンで遊ぼう(トランポリン) 9:00~12:00 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「H I I T」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン(YOGA) 20:00~21:00	27 9:00~21:30 ・スポセンで遊ぼう(クライミング) 9:00~12:00 ・痩せ活「H I I T」 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 ・アクアピクス教室 19:00~20:00	28 9:00~21:30 ・スポセンで遊ぼう(トランポリン) 9:00~12:00 ・クライミング講習会 9:30~9:50 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	29 9:00~21:30 ・スポセンで遊ぼう(クライミング) 9:00~12:00 ・お屋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	30 9:00~21:30 ・ウォーターライダー 10:00~16:00	31 9:00~17:00 ・ウォーターライダー 10:00~16:00 ※17時閉館	

☆「7月の部田くといた」インストラクター」☆

暑い日はスポセンのトレーニングルームが絶対的にオススメです！



夏バテ解消に適度な運動が効果あり！

熱中症のリスクが少ないスポーツセンターで夏バテ対策！

☆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

外気温が高い時の運動は要注意！脱水や熱中症のリスクが高まります。トレーニングルームはエアコンで温度管理されていますので、快適に運動することができます！涼みがてら私に会いに来てください、お待ちしております！



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！

※個別指導は大好評につき予約が取りにくい状況となっておりますのでお早めにご相談ください。

肉体改造講座NEXT参加者募集中！

と き／毎月第2火曜 18:30～19:30 (ストレッチ)
 第4月曜 18:00～20:00 (筋トレ+ストレッチ)
 ところ／スポーツセンター (トレーニングルーム・ストレッチスペース)
 内 容／男性の健康づくり推進！ストレッチや筋トレを行います。
 参加料／無料 (教室の前後に施設を利用する場合は入館料 100 円)
 対 象／町内在住在勤の男性 (夫婦での参加はOKです)
 ☆7月は7月12日 (火)・24日 (月) に開催します！



事前申し込み不要です！
お気軽にお越しください！

いよいよ夏本番！KAPPAからのお知らせ♪

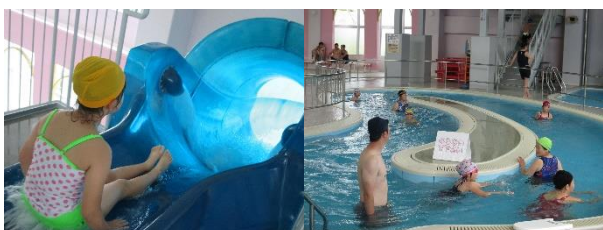
夏休み特別営業がスタートします！

今年も温水プールの夏休み特別営業期間がスタートします！期間中は月曜日も営業、ウォーターライダーも毎日運行します！夏はKAPPAで遊ぼう！！

○と き：7月22日 (金)～8月16日 (火)
 月曜 10:00～15:00
 火～土曜 10:00～20:30
 日曜祝日 10:00～17:00
 ☆ウォーターライダー：10:00～16:00☆

小さいお子様も安心して遊べます！

- ①「水遊び用オムツ」でプールを利用できます☆
水遊び用おむつは窓口で販売中！1枚140円
- ②浮き輪やヘルパーの持ち込みOK☆
ヘルパーなどを着用すれば水も怖くない！
- ③水泳帽子は窓口でレンタル☆
小学生以下のお子様はキャップをお渡しします。
- ④幼児用プールを完備しています☆
水深55cmの浅いプールで水遊びOK！



楽しく遊べる工夫がたくさんあるよ！夏はKAPPAで遊ぼう！