



スポセン通信

KUNNEPPU SPORTS CENTER 2022 NO.40



みんなでマシュマロを食べました！
～アウトドア体験「薪割り＆火おこし」～

水とお友達になれたかな！
～幼児スイミングスクール～



夏本番！喉が渴く前に水分補給！

8月の教室等開催カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|---|--|---|--|--|--|
| 1 休館日 | 2 9:00~21:30 ・トランポリンで遊ぼう！ 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(ストレッチ) 20:00~21:00 | 3 9:00~21:30 ・クライミングで遊ぼう！ 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 ・アクアビクス教室 19:00~20:00 | 4 9:00~21:30 ・トランポリンで遊ぼう！ 9:00~12:00 ・プロスポーツ交流事業 「ジュニアスポーツセミナー」 ～特別講師～ 長野オリンピック銅メダリスト 冬季オリンピック5回出場 元スピードスケート選手 岡崎 朋美さん(清里町出身) | 5 9:00~21:30 ※インストラクターお休み ・クライミングで遊ぼう！ 9:00~12:00 | 6 9:00~21:30 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 | 7 9:00~17:00 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 ※17時閉館 |
| 8 休館日 | 9 9:00~21:30 ・オホーツクバスケット交流大会 8:00~16:00 ※アリーナ使用不可 ・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(ヨガ) 20:00~21:00 | 10 9:00~21:30 ・クライミングで遊ぼう！ 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 | 11 9:00~17:00 山の日 ※17時閉館 | 12 9:00~21:30 ・トランポリンで遊ぼう！ 9:00~12:00 ・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 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 | 14 9:00~17:00 ふるさと祭り ・ウォータースライダー 10:00~16:00 ※17時閉館 |
| 15 休館日 | 16 9:00~21:30 ・トランポリンで遊ぼう！ 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 20:00~21:00 | 17 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 | 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 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 | 21 9:00~17:00 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 ※17時閉館 |
| 22 休館日 | 23 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・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 | 24 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 | 25 9:00~21:30 | 26 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 | 27 9:00~21:30 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 | 28 9:00~17:00 ・ウォータースライダー 10:00~16:00 ※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「H I I T」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン(YOGA) 20:00~21:00 | 31 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 | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>図書館公式 Twitter でスポーツ情報を配信中</p> <p>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！</p> </div> | | | |



☆インストラクター情報「8月のといたさん」☆



適度な汗を書くことで夏バテ予防！自律神経の乱れに注意！

早朝のウォーキングや、スポーツセンターでの軽い運動がおススメ！
高温多湿での運動は熱中症リスクが高いため要注意です。

☆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

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。

夏休み特別企画「スポセンで遊ぼう！」



| 金 | 火 | 水 | 木 | 金 | 火 | 水 | 木 | 金 | 水 | 金 | 火 |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 7月22日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 8月2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 10日 | 12日 | 16日 |
| クライ ミング | トラン ポリン | クライ ミング | トラン ポリン | クライ ミング | トラン ポリン | クライ ミング | トラン ポリン | クライ ミング | クライ ミング | トラン ポリン | トラン ポリン |
| 毎日 9:00～12:00 ※土日祝日はお休み。8月9日（火）は大会開催のためお休み。 | | | | | | | | | | | |

フロススポーツ交流事業「ジュニアスポーツセミナー」

と き／8月4日（木） 16:00～17:30 ところ／スポーツセンター アリーナ

講 師／元スピードスケート選手 長野オリンピック銅メダリスト 岡崎 朋美さん

内 容／①スライドボードを使った下半身トレーニング

②縄跳びを使った全身トレーニング ③ミニ講演「挑戦することの大切さ」

④岡崎さんへ質問コーナー（保護者も質問OK）

対 象／町内の小学生及びその保護者 ※観覧は2階からとなりますのでご了承ください

持ち物／上靴・タオル・動きやすい服装

問合せ／訓子府町スポーツセンター（47-2195） 主 催／訓子府町教育委員会



特別講師

元スピードスケート選手

岡崎 朋美 さん

訓子府から全国の舞台へ！

いざ全国大会へ！訓子府町から2名の選手が、8月15日から高知県高知市で開催される全国高等学校総合体育大会水泳競技大会（四国インターハイ）に出場します。現在は北見市内の高校に通い JSS きたみスイミングスクールを拠点に練習を行っていますが、KAPPA プールでも練習を行っています！全国の舞台で躍動する2人の選手をみんなで応援しましょう！！頑張れくんねっぴ！



- ・工藤 詩織 さん
- ・北見藤高校3年生
- ・200m個人メドレー
- ・400m個人メドレー
- ・リレー競技3種目

- ・山田 陽登 君
- ・北見柏陽高校3年生
- ・200m個人メドレー
- ・400m個人メドレー