

御船町スポーツセンターだより

回覧



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体
代表：公益財団法人 熊本YMCA
〒861-3204 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

【2020年8・9月号】

御船町スポーツセンターのご利用について。

6月から利用再開となった御船スポーツセンターですが新型コロナウイルス感染予防対策にご協力を頂きながら毎日多くの皆様にご利用頂いておりますことを心より感謝致します。まだまだ収束に至りませんが今後共よろしくお願い致します。（下記の情報は8月30日現在のものです。詳細は直接スポーツセンターまで。）

- ・アリーナ 同一時間帯でおよそ60名のご利用可。熊本県内在住者のみ。競技者のみのご利用可。
- ・プール 熊本県内在住者のみのご利用可。利用人数は制限あり。感染防止のためすべりにくいサンダルのご持参をおすすめしています。
- ・会議室 およそ12名までのご利用可。
- ・町民グラウンド 感染防止策をとって頂いてのご利用可。
- ・武道場 同一時間帯でおよそ30名のご利用可。できるだけ接触が少ない練習を中心に行う。
- ・大会利用 およそ100名の利用を基本とする。観覧席は制限あり。県内在住者のみのご利用可。

スポーツセンターご利用の皆様へ 引き続き新型コロナウイルス感染防止にご協力お願い致します。

ご来館前に体温を計ってください。（37度を超える方は念のため利用をお控えください）

館内では必ずマスクの着用をお願いします。 入館、退館時に設置の消毒液で手指消毒をお願いします。

御船町スポーツセンター・ウエルネスプログラムがんばってます！

御船町スポーツセンターのプログラムはどなたでも参加できます。ストレッチから有酸素運動、筋力アップ等、あらゆる年齢層に対応した様々なプログラムを行っています。



美姿勢・骨盤EXクラス（火曜日）



骨盤調整ヨガ（水曜日）



ZUMBA（金曜日）



成人水泳教室（金曜日）



機能改善ストレッチ（木曜日）



筋膜リリース&ピラティス（土曜日）

裏面もご覧ください。



やさしいエアロ（水曜日）



HIPHOPクラス（水曜日）小～高校生まで

まだまだこれから楽しいプログラムを皆様にお届けします！！

御船町スポーツセンター
ウエルネスプログラムは
随時見学、体験可！
お気軽にどうぞ！
TEL 096-282-4111



御船町スポーツセンター「かけっこ教室」のご案内



今年もやってきました「かけっこ教室」です。1回の参加もOKですが連続参加の方が上達しますよ。自分の小学校の運動会に合わせて日程を選ぶこともできます。短期間でかけっこのコツを身に着けます！

●シーズン1 9/11(金) 16(水) 18(金)

●シーズン2 10/7(水) 9(金) 14(水) 21(水)

時間 18:30～19:30 会場 御船町スポーツセンター アリーナ

対象 御船町在住の小学4年生～6年生 参加費 600円/1回（当日お支払いください）

定員 各回12名 準備物 動きやすい服装 タオル 水筒 室内シューズ

申込受付 9月1日（火）より開始 受付時間 10:00～20:00 定員になり次第締め切ります。

お申込みは御船町スポーツセンターへお電話か直接窓口までどうぞ。

御船町スポーツセンター「メンズ・ヨガ」のご案内

ヨガはやりたいと思っていたけど女性と一緒に気が引ける・・・

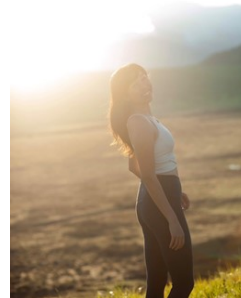
ヨガには興味があるけど本格的にやるのはちょっと・・・

という男性の方だけを対象にしたヨガ体験をご用意しました！

☆翌日に疲れを残さないためのカラダづくり☆

- 肩や腰をほぐしましょう
- 正しいフォームを身につけよう
- こころをほぐしましょう

以上をメニューにやさしくていねいに指導いたします！



インストラクタープロフィール
Roko先生 南阿蘇在住。呼吸と身体と大地の繋がりを体感できるヨガを実践。やさしく癒されるヨガの指導は定評がある。RYT200終了 快医学療法認定講座30時間
終了 RokoYOGAホームページ
<https://rokoyoga.amebaownd.com/>

日時 10月5日（木）19:10～20:00（50分）会場 御船町スポーツセンター 参加費 おひとり 800円

定員 12名 準備物 動きやすい服装 タオル 飲み物 室内シューズ

お申込みは御船町スポーツセンターへお電話か直接窓口までどうぞ。