

クラブ通信



№67 2019年7月

NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ
見附市月見台1-9-1
TEL 62-3661 FAX 62-1000



総合型地域スポーツクラブ愛称募集

愛称募集!

総合型地域スポーツクラブでは、たくさんの方に親しんでいただける**愛称**を募集します。採用された方には**豪華景品**（5000円相当）を差し上げます。8月末までに教室でお配りする応募用紙に記入し教室または事務局まで提出ください。たくさんのご応募お待ちしております。

夏休みジュニア陸上教室開始

6月29日から夏休みジュニア陸上教室が始まりました。初日、ソフトボール投げ、50M走、立ち幅跳びの計測をしました。毎年8回の教室で記録が伸びるお子さんが多く今年も楽しみです!



ゆがみ改善 骨盤呼吸体操

次回は、8月5日

20:35~21:20

参加希望の方は教室内の名簿でも申込可!



中学生、指導者必見!

☆トレーニング・ストレッチ&スポーツメンタルトレーニング講習会☆

8月19日(月) 16時~19時「スポーツメンタルトレーニング」

★有名なメジャー選手も実践して成果がでているメンタルトレーニング法
部活動時だけでなく受験などの学習面でも効果期待大!

8月31日(土) 9時30分~11時30分「トレーニング・ストレッチ講習会」

★上手な身体の使い方、動かし方 傷害予防のためのストレッチ

講師 山本 潤先生 肩こり腰痛教室、スッキリ美肌教室

(中越高校野球部トレーナー、長岡商業バレーボール部・帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー)

場所 1回目 武道館剣道場 2回目 総合体育館アリーナ

対象 中学生、その指導者・先生・外部顧問・保護者など

参加費 1,500円/2回、800円/1回



10月より参加料 消費税10%へ

10月より消費税が10%へ増税予定されています。

それに伴い教室参加料も8%から10%とさせていただきます。

- ・ ¥1,080 → ¥1,100 ¥2,160 → ¥2,200
- ・ ¥2,700 → ¥2,750 ¥3,240 → ¥3,300

2か月払い、子供教室の方は、10/5振替分から変更の予定となっております。

🍀6月30日 みつけ健幸フェスタ🍀

雨が降り足元が悪い中、たくさんの方からチアリーディングの発表、体験に足を運んでいただきました。発表途中、音響のトラブルにも動じず年長～6年生17名で堂々と可愛く踊ってくれました。

スッキリ美肌体操にも大勢の方から参加いただき、日頃の疲れがとれたスッキリしましたと好評でした。

🍀7月6日 ネーブルみつけ 夏祭り🍀

お友達がたくさん応援に来てくれた中でのチアリーディング、HIPHOP初級クラスの発表。いつもとは違うお友達の姿にすごいという声が聞こえました。次回は見附まつりパフォーマンスステージに総合型HIPHOP教室が出演します。

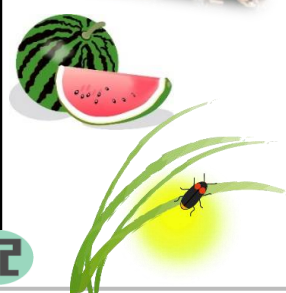


🌟みつけダンスフェス個人協賛募集🌟

9月29日ネーブルみつけで開催されるみつけダンスフェス。子供たちの健全育成と地域活性化を目的とするイベントです。イベント趣旨に賛同し協賛いただいた方に9月29日まで使用できる総合型地域スポーツクラブの回数券2枚を差し上げています。

今年も総合型HIPHOP教室や新たにチアリーディング教室も出演予定です。

すでにたくさんの方から賛同いただき実行委員会の一員としてありがとうございます。教室へ回数券を持参し参加される方が増えてくると思いますのでぜひ、お仲間に入れていただき皆さんで楽しく汗をかいていきましょう♪



編 集 後 記

7月13日～市民プールがオープンします。今年から浮き輪を50Mプールで使用できるようになりました。浮島もあります。プールでは、浮力が発生する為、肩までつかると体重の10分の1になります。ひざ、腰にかかる負担が少なくなる水の中での運動もいかがでしょうか。プールでも熱中症になりますのでこまめな水分補給を心がけましょう。

