

MIKE スポ

通信

№79 令和3年5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

メール mikespo2008@gmail.com



～令和3年度スタート～



まだまだコロナウイルス収束といかない中、会員の皆様よりご協力
いただき教室開催を通常通りスタートできたことに感謝いたします。

今年度は、コロナウイルス参加同意書を取らせていただき皆さんに安心して
参加いただけるような教室運営を目指しております。教室前後での手洗い、消毒、
マスクの着用は大切な感染予防となります。今後共、ご協力をお願い致します。

令和3年度は、365名の会員様より継続いただき、うち35名の方は複数の教室にお
申込みいただいております。新規入会者も111名と新しいお仲間が増えています。「身
体を動かしたい」「子供の運動不足が気になる」「毎日を元気で過ごしたい」そん
なお友達、ご家族にMIKEスポをご紹介下さい。

男性向けコンディショニング・筋トレ

夏休みジュニア陸上教室

日程 5月27日～6月24 (木)

時間 17:45～18:45

参加費 3,500円/全5回

場所 ネーブルみつけ

仕事や学校終わりに自分の体を整え、
最高な状態を作り、効果的なエクササ
イズや筋トレを行います！夏に向けて
引き締まったボディーを作り上げ、周
囲を驚かせてみませんか？

女性参加も歓迎(^o^)



日程 7月3日～8月28日 (土)

時間 8:30～10:00

参加費 3,500円/全7回

場所 運動公園多目的グラウンド

7月より夏休みジュニア陸上教室を開催
いたします。

8回の教室で陸上競技全般を遊びの要素を
まじえながら学べる教室です。学校から
配布されるチラシを確認の上、ご希望の
方は早めにお申込みお願いします。



参加希望の方は、印鑑持参の上、総合体育館内 事務局まで
TEL 62-3661 FAX 62-1000 メール mikespo2008@gmail.com

MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～ LINEを開設しました！

子供教室中心にクラブ通信や各種連絡手段として、LINEを活用を始めました。現在、ランニング教室、チアリーディング教室などでの雨天時の連絡等に活用しております。今後は、緊急連絡も含め、LINEを積極的に活用していきますので「友だち登録」をお願いします。なお、配信専用で運用いたします。
詳しくは別途配布の案内文をご確認ください。

運動中のマスク着用について

これから気温が高くなる季節となります。運動をすると体温が上昇し、その際にマスクをしているとさらに体温上昇をもたらす、発汗による脱水と一緒に、熱中症が発生する危険性がより高まります。可能な限りマスク着用をお願いしますが、呼吸が苦しい時には、周りの方との距離をとりマスクを外しましょう。こまめに水分補給し無理のない動きを心がけましょう。



～【重要】参加費の振替について～

6月7日（5日休日の為）参加費口座振替時、継続会員の方は、申込書に記載のあった方法で振替させていただきます。一括払いを選択された方は、6月～3月までの参加費を振替させていただきますが返金はできませんのでご了承ください。新規入会者の方は、2か月払いとさせていただきます。支払い方法に変更希望の方は、5月24日までに事務局までメール等で連絡をお願いします。

★今後の予定教室★

- | | |
|---------------|----------|
| ・運動マスター教室 | 8/9 8/10 |
| ・見附クラブ(硬式野球) | 7月より |
| ・中学生トレーニング講習会 | 8月・9月 |



ゴールデンウィークいかがお過ごしでしたでしょうか？当たり前前の方が当たり前前にはできない毎日の中でストレスを抱える方も多くいらっしゃると思います。そんな中でもご自分の楽しみを見つけていただき健幸に過ごしていただきたいと心から願っています。

また会員の皆様が教室を大切に下さる姿を何度も耳にします。皆様の素敵な心遣いに事務局一同、心より感謝いたします。事務局への要望、ご意見は、当クラブメール (mikespo2008@gmail.com) へお願いします。教室を楽しみにして下さる会員様のために事務局も努力していきますので今後共よろしく願いいたします。

