

ゆ ら い 遊楽里通信 Vol. 8

重要！！ 各種目より連絡です！！

火の山スポーツクラブ

種目によっては曜日、時間、場所の変更があります。裏面の日程表をよくご確認のうえご参加ください。わからないときは、各種目指導者もしくはクラブ事務局まで御連絡ください。



SCS県北ブロック交流大会in阿蘇
11月7日(土)
エルパティオにて

さわやかな秋空のもと、
県北部の総合型地域スポーツクラブの
事務局員さんたちが集まり、
情報交換をかねて交流会が開催されました。

気持ちいいね！



大丈夫かしら・・・

生まれ初めての
乗馬は・・・？



久しぶりの乗馬は、
楽しかった～！

HSCのポロシャツ
似合いますね～



阿蘇は広くて
気持ちいいね！



はじめての
ノルディック・ウォーキング！？

ゴルフ教室より

火の山スポーツクラブ ゴルフコンペの開催

本年度最後のゴルフコンペになります。
3月の春の和やかな陽射の中でゴルフを楽しみましょう！



期 日：平成22年3月21日(日)
場 所：阿蘇高原ゴルフ倶楽部(阿蘇市赤水)
時 間：10時02分 スタート
プレー費：大人 7,000円 小人 特別料金
申込み期限：平成22年3月12日(金)までに



ピラティス教室より

～気ままにリフレッシュ！Vol. 4 & Vol. 5～の開催 (現在受付中)



ピラティス、ランチ温泉で優雅なひとときを過ごしてみませんか？
今回のポイントは、誰もが気になる「ボディの引き締め」です。

毎回、お食事・温泉・ピラティスのレッスンと
ご参加頂いた皆様から高評価を頂きまして大変感謝しております。

期日・時間：Vol. 4 - 1月19日(火)
①10:30～11:30 ピラティス(腹筋と背中引き締め)
②11:45～12:45 ピラティス(腹筋と足の引き締め)
Vol. 5 - 2月20日(土)
①10:30～11:30 ピラティス(腹筋とヒップ引き締め)
②11:45～12:45 ピラティス(腹筋と二の腕引き締め)

レッスン終了後、グランヴィリオ特製のランチと露天風呂をお楽しみください。
いずれかのコースをお選びください。

場 所：グランヴィリオホテル(旧プリンスホテル)
料 金：¥2,500(レッスン料、ランチ、入浴料含む)当日支払いで結構です。
レッスン追加は料金¥1,000(同日のみ)
申込み方法：火の山スポーツクラブ事務局(阿蘇市教育委員会社会体育係) 22-3229
ピラティス教室指導者 原部静子
(自宅) 32-3668 または (メール) harabe@jewel.ocn.ne.jp
各コース、完全予約制です。電話での受け付けいたします。
持 物：ヨガマットまたはバスタオル、お水(500ml程度)、動きやすい服装
講 師：ピラティス教室指導者 原部静子



ソフトテニスより

1月の教室は、お休みとなります。他の種目へも
トライしてみませんか？(^ ^)

エクササイズボクシングより

1～3月の教室は、場所が確定しておりません。参加される方はク
ラブ事務局もしくは、指導者へご確認ください。

学校で、職場で、家庭で、話のネタに！ ～ゆらり雑学コーナー～

地雷

踏んだ兵士を殺すのが目的ではなく、
下半身のみを負傷させ、負傷した兵士を
運び、撤退するのに、2人以上の兵士を

大学

合格難度ランキング1位は、
マサチューセッツ工科大学(アメリカ)
とシドニー大学(オーストラリア)。東大

帽子

足の冷えを防ぐには、帽子が良い。
体の熱の8割は、頭から発散している。

火の山スポーツクラブ

HSC
HINOYAMA SPORTS CLUB
KUMAMOTO ASO

事務局 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1 阿蘇市教育委員会 社会体育係内

TEL0967-22-3229 FAX0967-22-5205