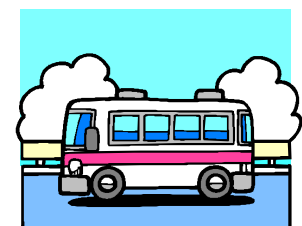


さくら健康フェスタin美里

ウォーキング教室で、3月31日に美里町で行われたさくら健康フェスタに参加してきました。



4月29日(月) 爽やかウォークが開催されました。
 参加者は県外からバスで阿蘇にこられ、手野グリーンロードから国造神社、小嵐山を通り旧中通小学校をゴールとしたコースを歩きました。火の山スポーツクラブはコースの誘導案内を行い、参加者に気持ちよく歩いていただきました。
 また、誘導案内だけでなく、コース途中にある手野の名水が湧いているところでは、名水を使ったともろこし茶を振る舞い、大変好評でした。



遊楽里通信

第22号
 平成25年度
 7~9月分

骨盤エクササイズ

骨盤エクササイズ教室からのお知らせです。
 当初、3ヶ月の設定期間でしたが、好評につき7月以降も継続して行います。現在参加されている方、まだ参加を迷っている方も大歓迎！たくさんの方の



火の山ダイエット企画 ~目指せマッスルボディ~



前号から始まった副クラブマネージャー松本と事務局河原の2名がダイエットに挑戦！中間結果は如何に？果たして運動は続けているのか？

①スクワット、腕立て、腹筋を毎日継続
 松本 スクワットと腕立ては20回、腹筋200回
 河原 サボリ気味で週3回、それぞれ20回
 ②毎週どこかの種目に参加して体を動かします。
 松本 フットサルを毎週やってます。
 河原 全然参加していません。
 事務局 運動をサポートしている河原君には何か罰が必要かも？

6月24日の体重、ウエスト	←	ダイエット開始前の体重、ウエスト
松本 68kg、78cm		松本 174cm、68kg、78cm
河原 76kg、91cm		河原 167cm、80kg、95cm



健康スポーツ 6月

12日南小国とショートテニス交流会を行いました。毎年行っており、今年も盛り上がりました。
 8月と10月にも交流会を計画中。興味のある方は是非ご参加

ピラティス

ピラティス教室からのお知らせです。
 アゼリアで日曜日の午後8時から行っています。今年は、月に1度、午前11時から行っています。これまで参加できなかった方もこれを機に是非ご参加ください。お待ちしております



阿蘇カルデラスーパーマラソン エイドステーション



ランナーのみなさん！！
 お疲れ様で〜す

6月1日(日)に行われた阿蘇カルデラスーパーマラソンのエイドステーションでランナーにおもてなししました。写真の物品以外にも、いろんな物を提供し喜んでいただきました。



ホームページアドレス
<http://hsc.moo.jp>

facebookもはじめました。
 ぜひご覧ください！！

