

第4回HSCゴルフカップ開催

女性必見!
コスチューム賞あり



11月2日(土)

阿蘇リゾートグランヴィリオホテルゴルフ場で今年も熊本県内の総合型スポーツクラブに募集をかけ、クラブ対抗戦でゴルフカップを行います。毎回、参加クラブも増えて来ており、各クラブから大変好評をいただいています。会員の皆様もお時間ありましたら是非ご参加ください。

ご参加お待ちしております!

- ★日時：平成25年11月2日(土)
- ★場所：阿蘇リゾートグランヴィリオホテルゴルフ場
- ★参加資格 県内の総合型地域スポーツクラブ会員及びゴルフ愛好者《メンバーが揃わなくても個人戦に参加できます。》
- ★募集組数 25組(定員になり次第締め切ります。)
- ★対抗戦参加費 ￥3,000円×人数を下記期日までに指定口座にお振込みください。(キャンセルでの返金はいたしません。)
- ★参加申込 **申込み10月11日(金)・振込期限10月18日まで!!**
- ★申込み先 NPO法人火の山スポーツクラブ事務局 (アソビーゴスポーツクラブ内)
TEL0967-23-4560 FAX0967-23-4560
又は阿蘇市教育委員会 TEL0967-22-3229 FAX0967-22-5205
- ★当日のプレー代 対抗戦1人 10,000円【昼食・表彰Tシャツ込】
個人戦1人 12,000円【参加費・昼食・表彰Tシャツ込】
- 特別ルール ニアピンホールで、1オン出来なかった場合はクラブ運営費として1,000円の協力をお願い致します。

種目日程のお知らせ

- ウォーキング
12月15、16日 ハスツアー(嬉野市)
15日8:00阿蘇市役所集合
- ピラティス振替日
10月6日 → 10月8日
11月17日 → 11月19日
12月1日 → 12月3日
時間 19:30~20:30
又は20:40~21:40
- ソフトテニス
12月から(12日、29日)は阿蘇体育館になります。



お間違えのないようお願いいたします。

会員交流会のお知らせ

今年の会員交流会は、いつもとは趣向を変え、高森町の総合型スポーツクラブ【高SPO】が主催する第2回ASOたかもりウォーキング大会への参加を会員交流会にします!!

火の山スポーツクラブ会員の皆様は、全員8キロコースを歩きます。会場には高森町の特産物や物品の販売、飲食出店ブースもありますので、歩いたあとは高森の美味しい物も食べましょう!!

参加費：一般1,000円 中学生以下500円
持ち物：健康保険証、水筒、雨具、帽子、その他必要と思われるもの。
昼食：現地で購入するかご持参ください。
会場：高森町民体育館
申込：電話(阿蘇市教育委員会)0967-22-3229
駐車場：高森町民グラウンド、高森温泉館下駐車場
当日スケジュール：9時30分集合、11時スタート、13時30分昼食、14時30分お楽しみ抽選会・閉会式



HSC ☆☆☆☆☆
HINOYAMA SPORTS CLUB

ホームページアドレス
<http://hsc.moo.jp>

facebookも
ぜひご覧ください!!



第3回大阿蘇元気ウォーク



エイドステーションでは、「きゅうりの一夜漬け」「暖かいスープ」と火の山独自のおもてなしを行いウォーカーの皆様から好評頂きました。

きゅうりの一夜漬けとってもおいしかったです!

温かい飲み物は大好評!!
「雨で冷えた体が温まりました」とお言葉をいただきました!!

スポーツの秋到来!

今年は例年以上に暑い日が続きましたね。しかーし!暑い日がすぎれば寒くなる!!その寒くなる前は体を動かすには最適な気候になります。会員のみなさん!この運動しやすい季節、各スポーツ教室にどんどん参加してください!!毎日どこかで教室は開催中です。まだいったことのない教室に参加してみるのも、新たな発見がありますよ。

まだまだ会員募集中!!
火の山スポーツクラブでは運動したい方、いつでも大歓迎!!これから入会される方は年会費がお安くなり、お得です。クラブ内のイベントや他団体のイベント協力をしてくれる方は30%オフのボランティア会員、家族で加入すれば2人以降20%オフのファミリー会員という入会方法もあります。入会された方全員にクラブオリジナルタオルマフラーをプレゼントしています。ご家族やお知り合いで運動したい方がいましたら、NPO法人火の山スポーツクラブをぜひご紹介ください。



前回の体重、ウエスト
松本 68kg、78cm
河原 76kg、91cm

9月27日の体重、ウエスト
松本 68kg、78cm
河原 74kg、89cm

火の山ダイエット企画 ~目指せマッスルボディ~

4月から始めているダイエット企画。クラブマネージャーの松本は半年経った現在も体重、ウエストに変化は無しというイマイチ面白みに欠ける内容でした。事務局の河原はというと2キロマイナスウエストも2センチのマイナスとなりました。すこしペースが落ちてますが、これからは、食欲の秋と誘惑が多い季節になりますが、スポーツの秋でたくさん運動をして頑張ってください!!(笑)

☆トレーニング内容のおさらい☆
①毎日、スクワット・腕立て・腹筋を行う。
②毎週どこかの種目に参加して体を動かす。



遊楽里通信

第23号
平成25年度
10~12月号

