

各種目・活動場所をもう一度確認！！

～詳しくは裏面をご覧ください～

| | | | |
|---|--|---|--|
| ウォーキング ①日曜日 ②9時～11時 ③阿蘇市内各所 ④無料 |  | 日本拳法 ①土曜日 ②9時～10時30分 ③阿蘇中央高校満峰校舎武道場 ④100円 |  |
| ソフトテニス ①木曜日 ②19時30分～21時30分 ③阿蘇いこいの村テニスコート ④200円 ※貸ラケットあります |  | 健康スポーツ ①水曜日 ②20時～22時 ③阿蘇体育館・一の宮体育館 ④100円 |  |
| 卓球 ①金曜日 ②20時～22時 ③阿蘇体育館 ④200円(高校生以下) 300円(一般) |  | バドミントン ①火曜日 ②20時～22時 ③阿蘇体育館 ④200円 |  |
| フットサル ①水曜日 ②19時～20時30分 ③asoVigo(阿蘇の司ピラパークホテル右奥) ④300円 |  | ピラティス ①日曜日 ②20時～21時 ③アゼリア21 ④500円※ヨガマット又はバスタオルをご持参ください |  |
| 乗馬 ①日曜日 ②11時30分～13時30分 ③阿蘇中央高校満峰校舎乗馬場 ④3,000円/月(乗馬コース) 500円/1回(体験乗馬コース) |  | 骨盤エクササイズ ①水曜日 ②19時30分～20時30分 ③阿蘇体育館2階柔道場 ④300円(小学生以下) 500円(中学生以上) |  |
| 硬式テニス ①金曜日 ②18時30分～19時30分 ③阿蘇いこいの村テニスコート ④300円 |  | ゴルフ 裏面をご覧ください。 |  |

カルデラマラソン エイドスタッフ募集

【日程】6月7日(土)



随時募集中！！

昨年同様、火の山スポーツクラブで大会参加者に「お・も・て・な・し」をします。

「お・も・て・な・し」内容はランナーへの給食・給水の他、テント・物品準備と補充、全ランナー走行後の後片付けです。【募集人数】15名【募集締切】5月23日(金)【お申し込み】火の山スポーツクラブ事務局携帯

090-8225-8057(担当:松本)

みんなで50キロ・100キロ走るランナーを応援しよう！！



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！！



2014年も火の山で LET'S GO スポーツを楽しもう！！

会長挨拶

会員の皆様、いつもNPO法人火の山スポーツクラブにご協力、ご理解いただきありがとうございます。4月から新しくNPO法人火の山スポーツクラブの活動が始まります。今年は、昨年と同じく12種目用意しております。各種目とも素晴らしい指導者が皆様のお越しをお待ちしています。わたし達も皆様により良いサービスができるように努めてまいりたいと思います。平成26年度もどうぞよろしくお願いたします。

クラブマネージャーより(吉野、松本)

会員の皆さま。今年もNPO法人火の山スポーツクラブをよろしくお願い致します。

さあ、体を動かすにはもってこいの季節となりました。最近は一歩ひとりの健康意識も高まり、ジョギングやウォーキング等、普段の生活圏内で運動を楽しむ人が増えてきました。

一人で楽しむ運動もいいですが、家族や仲間と一緒に楽しむ運動もまたワイワイ賑やかでいいんじゃないでしょうか。という事で火の山スポーツクラブは昨年同様12種目のスポーツを楽しむことが出来ます。新年度がスタートしたこの機会に、みんなでスポーツを楽しみましょう！！『自分の健康は自分で維持する』



平成26年度より入会の申し込み方法が変わります。

会費の支払い方法は下記3箇所となります。

- ①『郵便振替』・・・払込取扱用紙に必要事項を記入の上、郵便局の窓口又はATMで入金。
- ②『阿蘇市教育課またはアソビーゴで現金支払い』・・・申込用紙と会費を持ってきて支払い(現金)。
- ③『各種目指導者へ現金支払い』・・・申込用紙と会費を持ってきて支払い(現金)。

◆注意◆ 波野・内牧支所では受付をしなくなりましたので、上記3箇所のみとなります。

今年度から変更となりますので、わかりづらい方は②か③の方法での申し込みをオススメします。

まだ、更新がお済でない方はお読みください！！

前回の体重、ウエスト

松本：68kg、78cm
河原：74kg、89cm



3月26日の体重、ウエスト

松本：67kg、76cm
河原：70kg、82cm

火の山ダイエット企画

～目指せマッスルボディ～

1年間継続したダイエット企画。副クラブマネージャー松本は大した変化なく(毎日運動してるけんね)終了しましたが、事務局・河原は運動サボリ気味な時もありましたが、ダイエットは成功したみたいです。

が、「こんな数字じゃ納得いかない」と河原！今年も継続してダイエット企画を行うことになりましたので、昨年以上の河原のがんばりにご期待下さい！！(一緒にダイエット企画に参加したい方、歓迎します)

わっせ、わっせ



遊楽里通信
第24号
平成25年度
1～3月分