



## 12種目の教室でみなさんをお待ちしています!!

### ウォーキング



春は新緑と花を楽しみながら、夏は共に汗を流しながら、秋は食べ過ぎを解消しながら、冬は丸くなりがちな背筋をのばしながら、さあ歩きましょう。

### 卓球



小さなお子さんから大人の方まで経験未経験問わず大歓迎いたします。

### ショートテニス



楽しく汗をかいて気分をリフレッシュしてみませんか。

### ソフトテニス



ソフトテニスを通して楽しく汗を流してみませんか？経験者から初心者までどなたでもご参加できます。貸しラケットもありますので、お気軽にお越しください！皆さまのご参加をお待ちしております！

### バドミントン



週末、バドミントンで楽しく汗を流しませんか？皆さんの参加をお待ちしています！

### サッカー



年齢性別経験問いません。ボールを蹴って走って、いい汗かきませんか？

### クラシックバレエ



敷居が高いと感じるバレエですが、小学生から大人の方まで楽しくレッスンにご参加いただいております。基本から丁寧にお伝えしていきます。姿勢も良くなり自然とダイエット効果も期待できます。優雅な音楽に合わせて楽しくバレエを踊ってみましょう！

### テコンドー



楽しく！元気に！

### ゴルフ



ジュニアから大人まで、ゴルフの指導をいたします。定例ゴルフコンペも行いますので、興味のある方はお越しください！

### ピラティス



ピラティス指導歴17年の指導者がお伝えする日常生活に使えるピラティスです。呼吸、筋膜リリース、立ち方、歩き方をメインに楽しく筋力を上げていきます。健康維持、足腰に不安を感じてきた方や姿勢改善をご希望の方のご参加をお待ちしております。一緒に楽しく体を動かしてみましょう！

### 乗馬



乗馬経験に関係なく、対応できる愛くるしい5頭の馬が待っています。一度、見に来てください。よろしくお願いします。

### ヨガ



ひとつひとつのポーズを、ゆっくり、長い深呼吸で身体を伸ばしていきます。身体を動かしたいけど何をするかわからない方、迷っている方ぜひお越しください

## 教室によっては初めての方は初回、無料で体験できます!!

指導者に『体験に来ました！』とお伝えください。指導者がわからない場合は、参加者にお聞きください。皆さんやさしく教えてくれますよ。（ゴルフ・ヨガ・乗馬教室を除く）

### NPO法人火の山スポーツクラブ 協賛企業一覧

アゼリア21指定管理者株式会社東京アスレティッククラブ・阿蘇市スポーツ協会・佐藤歯科クリニック・熊本県テコンドー協会  
会長樋口悦夫・阿蘇市テコンドー協会会長津田佳輝・山本建築・長照寺 西田良活・(有)アグリテック保久土・(株)阿蘇の森 森繁  
博・(有)園田サッシ・株総合メンテナンスあそ坂田祐介・旧車ファンクラブ・あつまる阿蘇赤水ゴルフ俱楽部・有限会社 村本設  
備工業・株式会社 島村組・阿蘇レミコン(株)・吉松宮赤水神社・赤水蛇石神社・岩村創山(株)・株式会社ワタナベ 渡邊萬  
平・(有)島村建設・ヤンマーアグリジャパン株式会社 九州支社 高森支店(順不同)

### 協賛企業募集中！！

## NPO法人 火の山スポーツクラブ

事務局 〒869-2314熊本県阿蘇市小野田1414  
携帯：090-8225-8057 (クラブマネジャー 松本)  
ホームページアドレス <http://hsc.moo.jp>



## 『ちょいスポ』開催しました

3月9日(日)阿蘇体育館でちょいスポを開催しました。当日は阿蘇体育館の施設(第1体育館、第2体育館、武道場)をすべて使用し、全10種(ウォーキング、ソフトテニス、ピラティス、クラシックバレエ、モルック、ボッチャ他)のスポーツをちょっとずつ体験。1歳から89歳まで幅広い年齢の参加者が自分に合った、自分がやってみたかったスポーツを時間いっぱい楽しんでいただきました。

今回も阿蘇市スポーツ推進委員会と阿蘇市社会福祉協議会に協力いただきました。



## モルック体験会を行います。

モルックはフィンランドで開発されたスポーツで、木の棒(これをモルックといいます)を投げて木のピン(スキットル)を倒し、得点を競う競技です。簡単なルールなので老若男女が楽しめます。阿蘇市内では高齢者を中心に徐々に人気が高まっています。そのモルック体験会を下記日程・会場で行います。

【開催日】4月5日(土)、19日(土)  
5月10日(土)、24日(土)  
6月7日(土)、21日(土)

【時間】10時~11時  
【会場】あぴかカブトムシ公園  
(多目的Gと陸上競技場の間)

【参加費】100円  
【連絡先】クラブマネジャー松本  
090-8225-8057

みんなで  
モルックやってみよう！！

事前申し込みは左の  
連絡先まで！  
当日参加も大歓迎で  
す☆

