

バレエ・ピラティスの指導者養成を行っています

6月から10月までの4カ月間、クラシックバレエとピラティスの指導者を育成する養成コースがスタートしました。今回の養成コースはバレエ・ピラティス教室で指導者の原部先生レッスンを受けたことがある方が対象となっています。

最終日は模擬レッスンを行います。会員の皆様も参加可能とのことです。

模擬レッスン開催日時（会場はアゼリア21）

◇ピラティス 10/12（日）17～18時【小1～80代まで】

◇バレエ 10/26（日）17～18時【小1～70代まで】



暑くなる季節！熱中症に気を付けて運動しましょう！！

『熱中症』とは、気温や湿度が高い環境下で体温調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。

教室に参加する際は、体調に気を付けて活動してください。

予防が重要！！

- ①こまめな水分や塩分補給
- ②適切な休憩をとる
- ③運動中の服装に気をつける
- ④具合が悪くなったら早めに指導者や近くの人に伝え運動を中止する



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倶楽部・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！！

HSC

HINOYAMA SPORTS CLUB
KUMAMOTO ASO

NPO法人 火の山スポーツクラブ facebookもご覧ください!!

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>



火の山スポーツクラブ 遊楽里通信 NO.70

モルック交流会を開催します

火の山スポーツクラブ主催モルック交流会を9月に開催します。

（モルックは木の棒を投げて木のピンを倒し、どちらかがちょうど50点になるまで得点を競う競技です。とても簡単なルールなので老若男女楽しめます。）

家族やお友だち等、お誘いあわせの上、ご参加お待ちしております！

日時 9月21日（日）9～12時

会場 阿蘇体育館第一体育館

募集チーム数 16チーム

チーム人数 1チーム1～5人でのエントリー

1人での参加可能

参加費 200円（1人）

試合形式 予選リーグ（予定）

順位決定戦

☆参加賞、上位入賞チームには賞品があります

参加申込 QRコードから申し込むか

事務局（担当：松本／090-8225-8057）

までご連絡下さい



👉 申込フォーム

はじめての方も大歓迎
みんなでモルック
たのしもう！



乗馬教室中止のお知らせ

昨年から再開した乗馬教室ですが、ご協力いただいている阿蘇中央高校の都合により7月以降は中止となりました。

事務局も何とか活動を継続することはできないか学校側と交渉を行いましたが、活動は難しいという事となりました。

突然の報告となり大変申し訳ございません。

休止前から参加いただいた方、また新たに参加していただいた方ありがとうございました。

火の山スポーツクラブを通して、乗馬の魅力を体感していただいた会員の皆様、長い間、阿蘇中央高校馬術部へのご協力ありがとうございました。（乗馬教室指導者 湧上裕仁）

遊楽里通信

第70号
令和7年
7～9月分

