

モルック交流会を開催しました

3月8日(日)阿蘇市スポーツ推進委員会と協力し、モルック交流会を阿蘇体育館第2体育館で開催しました。

当日は14チーム約50人が参加し、小学生からご年配の方まで幅広い年齢の参加者が最低3試合行いました。試合では仲間と戦略を練ったり、相手チームと駆け引きしたりしながらゲームを楽しんでいました。今後も交流会を開催し、多くの皆様楽しんでいただきたいと思います。



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ださい。(ゴルフ教室は除く)

教室インフォメーション

ヨガ教室は指導者の都合により**今年度休止**とさせていただきます。ヨガ教室を楽しみにされていた皆さま大変申し訳ございません。



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・(有)梅井設計・成田建築・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)園田サッシ工業・旧車ファンクラブ・吉松宮赤水神社・赤水蛇石神社・(順不同)

協賛企業募集中!!

HSC **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>

10種目の教室でみなさんをお待ちしています!!

<p>ウォーキング</p> <p>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、冬は丸くなりながら背筋をのばしながら、さあ歩きましょう。</p>	<p>ソフトテニス</p> <p>みんなで楽しくソフトテニスをしましょう!初心者から経験者までどなたでも大歓迎!皆様のご参加をお待ちしています!</p>
<p>ショートテニス</p> <p>楽しく汗をかいて気分をリフレッシュしてみませんか。</p>	<p>卓球</p> <p>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。</p>
<p>バドミントン</p> <p>現在、主に小学生が参加しています。親子での参加も歓迎です。</p>	<p>サッカー</p> <p>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?</p>
<p>ピラティス</p> <p>本年度より講師2名体制で指導にあたります。ピラティスは元来ハビリから発生したメソッドですが、長年ピラティスを継続されている会員さんとはとにかく若々しく風邪などにも罹りにくく元気にお過ごしになれています。心身ともに健康を目標一緒に頑張りましょう! ※指導者2名体制になります。</p>	<p>テコンドー</p> <p>元気いっぱい頑張ります!</p>
<p>クラシックバレエ</p> <p>本年度より講師2名体制で指導にあたります。バレエは日頃使わない筋肉を使い日々継続することで全体がスッキリ痩せ体質になってきます。少しずつですが、慣れてくると音楽に合わせてバレエの振付けを踊るのも楽しくなってきます。ぜひ一度ご体験ください。 ※指導者2名体制になります。</p>	<p>ゴルフ</p> <p>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!</p>

バレエストレッチ教室

マットの上で足の指、足底から足、全身の筋膜リリースを行い、日頃の凝り固まった筋肉をゆっくりしたペースでほぐしていきます。レッスン後半はバレリーナのようにたち姿勢を美しくしなやかな手足の動かし方で日頃の姿勢改善に役立てるように仕上げていきます。

- 【開催日】 4月12日(日)、26日(日)
5月10日(日)、24日(日)
6月14日(日)、28日(日)
- 【時間】 18時~18時45分
- 【会場】 アゼリア21交流促進センター
- 【参加費】 350円※その後バレエクラスを受講される方は割引あり1,000円⇒800円

