

～9月17日より教室再開～

県特別警報に伴い公共施設休館により9月3日～9月16日まで当クラブの教室をお休みさせていただき、皆様より辛抱していただく期間となりました。急なご連絡となりましたが、Line、メール登録にご協力いただきスムーズに連絡させていただくことができました。心より感謝いたします。

ワクチン接種が進んでいるとはいえ、まだまだ皆さんより感染予防のご協力いただきながらの教室運営となります。教室で配布した「再開にあたっての注意事項」に必ず目を通していただきますようお願い致します。

～みつけウォーキングまつり2021～

10月3日（日）9：00～13：00 運動公園多目的グラウンド

今年もウォーキングまつりの季節となりました。今年はグラウンド内とテニスコートでは親子でアトラクションを楽しんでいただけるニュースポーツ、競技スポーツ体験会、体験後スポーツグッズが当たるガラポン抽選会（はずれなし）があります。参加自由！申込不要！

HIPHOP、チアリーディング教室の発表もあります。お友達、ご家族で楽しい1日にしましょう(^_^♪

◇HIPHOP、チアリーディング11時～発表予定◇



～秋の体調不良に気をつけましょう～

この季節、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化が激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をし「冷え」による思いがけない体調不良に気をつけましょう。

体を温める食材には、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。

疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラルや牛肉、豚肉にも多く含まれているたんぱく質が豊富な食材をとるように心がけましょう。



♪日曜朝、身体を動かし代謝アップ
 ～運動で免疫力up!
 コロナに負けない身体作り～

☆事務局へメール、Lineでの申込OK☆

平日忙しい方、気になっていた教室を日曜に
 専門の講師からレッスンが受けられるチャンス!

9/26肩こり腰痛予防

10/10身体ほぐして有酸素運動

10/17コンディショニングエアロ 10/24ヨガ

10/31筋トレビクス 11/7メンテナンス筋トレ

11/14ヨガ 11/21骨盤調整ヨガ

11/28バレトン 12/5ピラティス

12/12ステップ運動 12/19ヨガ

12/26コンディショニング・

1回参加OK! 550円

日曜日の朝 代謝を上げ疲れスッキリ! 身体リフレッシュ
スッキリ教室 体験

★ 時 間 : 日曜日 9時15分～10時15分
 場 所 : 武道館 剣道場
 参加料 : ¥550 / 1回 (会員) 定員 : 15名
 参加希望者は希望日、お名前、連絡先を mikespo2008@gmail.com まで
 会員様は、次回の教室参加料にて追加請求致します。

動きやすく美しい身体づくりをしましょう。
 平日忙しい方のために、専門の講師からレッスンが受けられるチャンス!

・9/19 ZUMBA (有酸素運動) ・9/26 肩こり腰痛 (予防・改善)
 ・10/10 身体ほぐし運動 (ストレッチ+有酸素運動) ・10/17 ヨガ (姿勢+集中力アップ)
 ・10/24 コンディショニングエアロ (コンディショニング+有酸素運動) ・10/31 筋トレビクス (有酸素運動+筋トレ)
 ・11/7 身体メンテナンス (身体ほぐし+軽い筋トレ) ・11/14 ヨガ (呼吸+心、身体をほぐす)
 ・11/21 ステップ (心肺機能+下半身強化) ・11/28 バレトン (バレエ+ヨガ+フィットネス)
 ・12/5 ピラティス (体幹+インナーマッスル強化) ・12/12 ヨガ (姿勢+呼吸)
 ・12/19 ヨガ (姿勢+呼吸)
 ・12/26 コンディショニング・筋トレ (コンディショニング+筋トレ)

予告!

☆アクティブスポーツ☆

11月22日 (月)

9時30分～12時

★教育の日の代休にミニ運動会!

他校の友達と協力し合い汗を

流そう🍀

・場所 総合体育館アリーナ

・対象 小学生

・参加費 ¥500 (会員)

¥600 (非会員)

詳しくは学校にてチラシを配布いたします。



☆ストレッチ・トレーニング講習会☆

11月28日 (日) 9時30分～11時30分

★上手な身体の使い方、動かし方

傷害予防のためのストレッチ

・講師 山本 潤先生

(中越高校野球部、陸上部トレーナー・長岡商業バレーボール部・帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー)

・場 所 総合体育館アリーナ

・対 象 中学生・保護者・指導者

・定 員 50名

※8月のメンタル講習会には、野球🏆、陸上、テニス🎾、バスケ🏀、卓球🏓など多くの中学生が参加してくれました。

～10月中旬に中学校を通してチラシ配布します。多くの中学生のご参加をお待ちします～



☆再開キャンペーン☆

10月末までペアーで入会された方は年会費1人分サービス! (金額が低い方) 親子、兄弟、友達、職場の仲間OK! ぜひ、周りのお友達にお知らせしてください。

編 集 後 記

皆さんで辛抱する2週間となりましたが、身体の調子はいかがでしたか?

気温、気圧の変化やストレスで自律神経が乱れる方も多い時期。適度な運動で血流を良くしストレス発散や気分転換していきましょう。また教室お休み中にもクラブアンケートにたくさんの方より回答いただきありがとうございました。来年度の教室運営の参考にさせていただきます。まだ回答いただいてない方は、ご協力お願い致します。



1

2