

やっぷーの丘 スポーツ公園だより

(つるぎが丘公園)

平成28年7月発行
夏号
No.09



やっぷーの丘スポーツ公園
副公園長
岩下 洋一

いよいよ暑い夏がやってきました。海や川でアウトドアを楽しむもよし、夏登山を満喫するのもよし。アクティブに活動することは運動不足解消にもつながります。
今、ようか温水プールでは夏休み短期水泳教室や、ヨガ・カキラのゆったりとしたものから、ズンバ・ヒップホップのようなアクティブなものまで幅広く展開しております。この夏の過ごし方として、炎天下での運動は少し億劫ですが、プールで涼んだり、エアコンの効いた室内で汗を流す、というのはいかがでしょうか？まだまだ暑さは続きますが、それに負けない“熱い”気持ちでサポートさせていただきますので、是非当施設にお越しください。心よりお待ちしております。

クラブ紹介 今回はお休みです！次回お楽しみに～♪

毎月実施の体験イベント
(初心者の方、お一人様のご参加も大歓迎！ 道具の無料レンタルあります。)
1コインで遊ぼう!!
【参加費】中学生以下は**無料** 高校生以上 **100円**

毎月第2金曜日開催!
卓球の日 9/9・10/14
13:00～16:00 お好きな時間に!
卓球台を並べてお待ちしております。
ラケットも無料で貸し出します。初心者はもちろんお一人のご参加も大歓迎です!

毎月第4金曜日開催!
ダーツの日 9/23・10/28
13:00～16:00 お好きな時間に!
簡単で、奥が深い「ダーツ」は年齢・性別に関係なく楽しめます。健康増進と頭の運動に最適!

NEW 9/4(日) 第1回やっぷーの丘卓球大会
【受付】12:30 13:00～プレー開始
【予約制】参加費/300円(保険料込)
申込締切8月31日
予選リーグ・決勝トーナメントを行います。優勝トロフィーは誰の手に？【男性の部】一般A(高校生～60歳まで)、一般B(60歳以上)
【女子の部】高校生以上でエントリーお待ちしております。

グラウンドゴルフ情報 10/13(木) 第3回やっぷーの丘グラウンドゴルフ大会
※10/20(木)を予備日として設定
【受付】13:00 プレー開始13:30～16:00
【予約制】先着100名様
参加費/500円(保険料込)
申込締切 10月10日
1名からでも参加OKです。日頃の練習の成果を發揮して下さい！当日、クラブ・ボールの無料レンタルもごさいます。初心者の方も大歓迎です。予約制となっておりますので、ご参加をご希望の方はつるぎが丘公園までご連絡ください。(079-662-3803) たくさんの方のお申込みをお待ちしております。

2016年度 やっぷーの丘スポーツ教室参加者募集中!

- キッズカンファ** 土 16:30～17:30 月4回コース 対象:4歳以上 定員:10名 参加料(月額)2,700円
- ヒップホップダンス** 木 10歳以下 17:00～18:00 18歳以下 18:10～19:10 19歳以上 19:20～20:20 月4回コース 対象:小学生以上 定員:各10名 参加料(月額)2,700円
- 初心者卓球** 土 19:00～20:00 月4回コース 対象:どなたでもOK 定員:無し 参加料(月額)2,700円
- ZUMBA -ズンバ-** 木 13:15～14:00 月4回コース 対象:16歳以上 定員:10名 参加料(月額)2,700円

- KaQiLa -カキラ-** 木 14:15～15:15 月4回コース 対象:16歳以上 定員:10名 参加料(月額)2,700円
- 気功太極拳A** 火 19:30～20:30 月3回コース 対象:16歳以上 定員:10名 参加料(月額)2,100円
- 気功太極拳B** 金 14:15～15:15 月4回コース 対象:16歳以上 定員:10名 参加料(月額)2,700円
- ルーシーダットン(タイ式ヨガ)** 金 13:15～14:00 月4回コース 対象:16歳以上 定員:10名 参加料(月額)2,700円

○申込み後の返金、キャンセルは致しかねますので、日程・内容をしっかりとご確認の上、お申込みください。○スウェットやジャージなど運動のできる服装と、タオルや飲み物をご持参ください。
○体調のすぐれない時は無理をせず、ケガや熱中症などにご注意ください。○ウォームアップ、クールダウンのためにレッスンの前後30分はジム内のマシンを使用していただけず。
○1回受講の料金設定もごさいます。1回 800円(卓球除く)

スイミングスクール

クラス名	練習時間	月会費	内容
一般(高校生以上)	月4回コース フリーコース(月4回以上) 各60分	月4回コース 4,500円 (60歳以上 3,000円) フリーコース 6,000円 (60歳以上 4,000円)	個人の泳力の合わせたレッスンをを行います。初めての方でもインストラクターが丁寧に指導いたします。トレーニング強度の緩やかな水中歩行のコースもごさいます。
小中学生	週1回 60分 週2回 60分	4,500円 6,000円	最初は少しづつ。慣れてきたら楽しく。楽しくなったらいっぱい泳ごう。クロールからバタフライまで。目指せ4泳法マスター。

クラス名	練習時間	月会費	内容
親子ベビースイミング	月・木 45分	3,500円	お母さんと一緒に楽しく水あそび。ちゃぶちゃぶ。ぶーかぶかー。
幼児	週1回 60分	4,500円	水泳を始めるきっかけに。優しいコーチと水慣れから始めます。からだづくり、健康づくりに最適!
	週2回 60分	6,000円	

ワンコインフィットネス (1回 500円)

サービスプログラム	開催日	開催時間	内容
青竹ウォーク	月曜日	9:45～10:15	青竹を利用したウォーキングクラスです。エアロビクス効果もあります。
ヒートアップファイティング	土曜日	9:45～10:15	音楽に合わせてボクシング。シェイプアップとストレス解消に。
ストレッチヨガ	火曜日	10:00～10:45	シンプルな動作をゆっくりと。初心者でも簡単にリラックス。
ダイエットピラティス	木曜日	9:45～10:15	お腹引き締めはこれ。インナーマッスルを鍛えて美しいボディラインを作ります。

プール・フィットネスジム利用料金

※ご利用には、それぞれのチケットご購入が必要です。	1回券 (利用時間2時間以内)		回数券 (11枚綴り)
	プール又はトレーニングジム	プール	
60歳以上	250円	2,500円	
高校生以上 60歳未満	500円	5,000円	
中学生以下	120円	1,200円	
中学生	250円	2,500円	

スイミングスクールのクラス、練習日・練習時間帯は複数設けておりますので、ご都合に合わせて選択して頂くことが可能です。ワンコインフィットネスはプールでストレッチや週替わり健康体操など気軽に参加して頂けるレッスンがたくさん! プールでもアクアビクス、週替わり水中運動といったレッスンを実施しています。

利用時間 (プール・トレーニングルーム)	月曜～日曜日	休館日
	9:00～21:00	第2火曜日

イベント結果報告



5月26日開催! つるぎが丘公園主催!
第2回やっぷーの丘グラウンドゴルフ大会
今大会は天候に恵まれ、76名と多くの方にご参加頂きました。前回大会より参加者も増え、にぎやかに大会を行うことができました。次回からも、お誘い合わせのうえ、ご参加ください!
優勝 西垣信男さん 準優勝 土高弘之さん
第3位 大橋卓司さん

詳しい情報は、つるぎが丘公園へお問合せください
◎やっぷーの丘スポーツ事務局 休館日:毎月 第2火曜日 〒667-0032 養父市八鹿町小山291-1
●プール・フィットネスジム **TEL079-662-5744**
●体育館・グラウンド・テニスコート **TEL079-662-3803**
【施設設置者】養父市 【指定管理者】養父市スポーツ公園共同事業体(代表 全但バス株式会社)
裏面もご覧ください