

平成28年度総会のご案内

おおたまスポーツクラブは、子どもから年配の方まで利用でき、多種目を揃えた生涯スポーツの場として多くの皆様にご利用いただいております。

平成28年度総会を3月24日(木)に開催します。総会には多くの方に参加して頂き、より良いスポーツクラブとして活動して行きたいと思っておりますので、お誘いあわせの上、ご出席ください。

会員は随時募集しています。運動不足を感じる方や、スポーツに興味のある方は、サークル活動やイベントを通して、自身の体力維持や増進、仲間づくりなど、地域の活性化を図りたいとお思いの方はおおたまスポーツクラブにご入会ください。

- 総会
- 日時 平成28年3月24日(木)午後7時より
- 場所 大玉村農村環境改善センターホール



やってみよう!! 水中運動

皆さん、プールといえば夏のものと思いませんか? おおたまスポーツクラブでは毎週木曜日午後7時より8時30分まで、村民プールにて水中運動サークルが行われています。

年齢と共に膝や腰が弱くなってきたと感じている方、寒さのため外へ散歩に出る回数が減っているという方にお勧めなのが水中運動です。

水の中では浮力によって足や腰に負担がかからず、いろいろなメニューをこなしながら、体力維持や筋力トレーニングを行います。



また、専門講師の指導によって適切な運動量をこなし、自分に合った筋力アップを行うことができます。



おおたまスポーツクラブ予定表 2016年3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 バドミントン: 村体19:00~21:30 ゴルフ教室舟山: 19:00~21:00	2 卓球: 村体17:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	3 水中運動: 村プ19:00~20:30	4 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	5 水泳: 村プ10:00~11:20 料理サークル (定員10名4日迄申込)
6 ソフトバレー・卓球大会 (村民体育館)	7 ヨガ: 改セ13:30~14:30 ソフトテニス: 村体19:00~21:30 太極拳: 改セ19:00~20:30	8 バドミントン: 村体19:00~21:30 ゴルフ教室舟山: 19:00~21:00	9 卓球: 村体17:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	10 水中運動: 村プ19:00~20:30 吹き矢: 改セ13:30~15:30 (役員会、監査15:00~)	11 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	12 水泳: 村プ10:00~11:20
13 第4回ゴルフコンペ (大玉カントリークラブ)	14 ヨガ: 改セ13:30~14:30 ソフトテニス: 村体19:00~21:30 太極拳: 改セ19:00~20:30	15 バドミントン: 村体19:00~21:30	16 卓球: 村体17:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	17 水中運動: 村プ19:00~20:30 そば打ち教室: 改セ17:00~19:30	18 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	19 水泳: 村プ10:00~11:20
20 春分の日	21	22 バドミントン: 村体19:00~21:30	23 卓球: 村体17:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	24 水中運動: 村プ19:00~20:30 吹き矢: 改セ13:30~15:30 総会・運営委員会	25 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	26 水泳: 村プ10:00~11:20
27	28 ヨガ: 改セ13:30~14:30 ソフトテニス: 村体19:00~21:30 太極拳: 改セ19:00~20:30	29 バドミントン: 村体19:00~21:30	30 卓球: 村体17:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	31 水中運動: 村プ19:00~20:30		

* 村体 村民体育館
村プ 村民プール
村テ 村民テニスコート
大公 大山公民館
改セ 改善センター

※毎週土曜日の水泳教室は小学生が対象です。
第1、2火曜日ゴルフ教室

水中運動、水泳、ヨガ、調理は講師の指導があり1回300円の子ケツ特精算。
太極拳も同じ子ケツ特精算で1回100円(1枚)かかります。
子ケツは事務局(改セ)かプールにてお求めください。
詳しくは事務局までお問い合わせください。TEL: 48-3139
※各サークルとも会員証の提示が必要です。