



# チャレンジスポーツクラブいなかわ



## 平成26年9月1日号

### 好評開催中！ 参加者大募集！

# ピラティス教室



県補助事業として全18回予定でピラティス教室を開催しています。胸式呼吸で筋肉を活性化させ骨盤を常に安定させてのエクササイズは身体を引き締め、ストレス解消にも効果が大きく全ての年代の人に適応します。どなたでも参加できますので、お気軽においでください。



### 託児所完備・子育て中の方でも 安心してご参加出来ます！

会場 稲川農村環境改善センター  
(多目的ホール)



- 主催** 秋田県スポーツ科学センター
- 主管** チャレンジスポーツクラブいなかわ
- 後援** 湯沢市教育委員会
- 期日** 平成26年8月～27年3月までの全18回 (右予定日参照)
- 時間** 午前10時～12時
- 対象者** 中学生以上 (男性も参加できます)
- 参加費** クラブ会員 回数券1回分 (1綴り6回分4,200円)  
一般ビジター 1回2,000円
- 持ち物** ピラティスマットかヨガマット・水分補給飲料・タオル  
(マットは大判バスタオル2枚でも代用できます)
- 保育** 保育士が担当・希望者は開催日3日前の午後5時まで要予約  
(先着10名まで・対象0歳～6歳以下・1回1人300円)  
※お子様に係わる必要なものはご持参ください※  
☆お昼寝布団かそれにかわるもの・ミルク・おむつ・おやつ等☆
- 講師** 佐藤 千暁氏 NATA公認アスレティックトレーナー



<b>8月</b> (開催済)	10日	24日
<b>【開催予定日】</b>		
<b>9月</b>	7日	14日
	21日	28日
<b>10月</b>	5日	12日
<b>11月</b>	9日	16日
	30日	
<b>12月</b>	14日	21日
<b>1月</b>	11日	25日
<b>2月</b>	8日	22日
<b>3月</b>	8日	

☆ 申込書兼FAX送信票 ☆ (切り取らずに送信ください)

氏名	年齢	住所	連絡先
お子様氏名	年齢	特記連絡事項	緊急連絡先



# パークゴルフ交流会 in 東成瀬パークゴルフ場

## 参加者大募集!

期 日 平成26年9月15日(月・祝) ※小雨決行  
 場 所 東成瀬パークゴルフ場  
 時 間 午前8時 稲川交流スポーツエリア集合・出発  
 午前9時 交流会スタート  
 午後4時 稲川交流スポーツエリア解散・予定

対 象 高校生以上 先着20名  
 参加費 クラブ会員 1,300円 一般会員 1,800円  
 (プレイ代・移動費・保険料含む)

持ち物 昼食・水分補給飲料・タオル  
 表 彰 1位~6位まで・ホールインワン賞  
 申込み締め切り 参加費を添えて9月11日(木)5時まで

森林浴を  
楽しもう!



## トレッキング in 川原毛地獄 大湯滝

期 日 平成26年10月19日(日) ※小雨決行  
 場 所 川原毛地獄・大湯滝  
 時 間 午前8時 稲川交流スポーツエリア集合・出発  
 午後4時 稲川交流スポーツエリア解散・予定

対 象 高校生以上 先着15名  
 参加費 クラブ会員 1,500円  
 一般会員 1,800円  
 (移動費・保険料含む)

持ち物 昼食・水分補給飲料・タオル  
 申込み締め切り 参加費を添えて10月15日(水)5時まで



## 盆野球大会!

優勝! IBCドリームス  
準優勝! KSBC

最年少チームが優勝!



### 【問い合わせ先・申込先】

☆ チャレンジスポーツクラブいなかわ ☆  
湯沢市稲川交流スポーツエリア

〒012-0105 湯沢市川連町字大館中野87番地1

【開館時間】午前9時～午後9時 火曜日休館日

【受付時間】午前9時～午後5時 日曜・祝日・休館日除く

電話・FAX 0183-42-5060

<http://csc-inakawa.jp/>

