

3月エリア予定表

3月	午前	午後	夜間	
	10:00~12:00	12:00~14:30	13:00~15:00	19:00~21:00
1月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
2火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
3水				ラージボール
4木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
5金	グラウンドゴルフ			卓球
6土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
7日				
8月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
9火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
10水				ラージボール
11木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
12金	グラウンドゴルフ			卓球
13土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
14日				
15月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
16火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
17水				ラージボール
18木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
19金	グラウンドゴルフ			卓球
20土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
21日				
22月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
23火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
24水				ラージボール
25木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
26金	グラウンドゴルフ			卓球
27土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス	空手
28日				
29月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
30火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
31水				ラージボール

- KSC会員は火曜、土曜のプール無料
- 水泳は10:00~11:30まで
- スポチャンは14:30~16:00まで
- グラウンドゴルフは9:00~11:30まで
- ★印は、サークル活動です

- ショートテニスは13:00~14:30まで
- よさこいソーランは12:00~13:30まで



■会員数 2010/2/18現在

会員種別	男	女	計
大人	206名	290名	496名
子ども	151名	208名	359名
シニア	224名	239名	463名
計	581名	737名	1,318名

編集後記

春になり花粉の季節がやってきました。花粉症の方にはつらい時期となり外で運動するのもつらいですね。そんな時は室内でのストレッチをオススメします。花粉に負けずに運動不足を予防しましょう。(N)

4月エリア予定表

4月	午前	午後	夜間	
	10:00~12:00	12:00~14:30	13:00~15:00	19:00~21:00
1木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
2金	グラウンドゴルフ			卓球
3土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
4日				
5月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
6火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
7水				ラージボール
8木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
9金	グラウンドゴルフ			卓球
10土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
11日				
12月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
13火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
14水				ラージボール
15木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
16金	グラウンドゴルフ			卓球
17土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
18日				
19月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
20火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
21水				ラージボール
22木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
23金	グラウンドゴルフ			卓球
24土	水泳	よさこいソーラン ショートテニス	テニス スポチャン	空手
25日	第10回 KSC総会			
26月	月曜日はお休みの日です(休館日)			
27火	グラウンドゴルフ テニス		ラージボール	バレーボール
28水				ラージボール
29木	★テニス フットサル		卓球 ユニカール	バドミントン
30金	グラウンドゴルフ			卓球

KSCからのお知らせ

- ①3月2日(火)より、次年度会費の受付を開始致します。
- ②3月27日(土)のスポーツチャンバラは、スポーツチャンバラ大会参加の為中止します。



総合型地域スポーツクラブ

Let's KSC

Kashima Sports Club since 2001

3.4月号 Vol.100

2010年3月1日発行
発行/NPO法人 かしまスポーツクラブ
発行責任者/西川真由
〒314-0014 鹿嶋市光1番地 高松緑地体育館内
TEL 0299-82-9042
http://www.ksc.join-us.jp
http://www.ksc.join-us.jp/keitai/
Email kstr@sopia.or.jp

鹿嶋市では総合型地域スポーツクラブ「かしまスポーツクラブ」を支援しています。

春休み児童水泳教室参加者募集!

季節も暖かくなりプールに行きやすい季節になってきました。本格的なプールシーズンを迎える前に泳ぎの苦手な子を対象にした教室を開催します。新学期に向けて水泳の「予習」も忘れずに!皆様のご参加をお待ちしております。



- ◎日程 平成22年3月24日(水)~3月26日(金)
- ◎時間 14:00~15:00
- ◎場所 高松緑地温水プール
- ◎定員 50名(先着順)
- ◎参加費 1,000円(保険料、入場料含む)
- ◎対象 鹿嶋市・新小学1年生~3年生までの泳ぎの苦手な児童
- ◎募集期間 平成22年3月2日(火)~3月9日(火)
- ◎持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、ロッカー代100円(リターン式)
- ◎申込方法 高松緑地温水プール(85-1158)へ電話でお申し込み後、受付にて手続き。



KSCシェイプアップアクア教室参加者募集!

水を楽しみながら腹式呼吸ができ、ストレッチ・有酸素運動・筋力作りが手軽にできる、魅力ある教室です。水の抵抗と浮力を利用するので、リハビリにも最適です!是非、みなさん一度教室に参加してみてくださいはいかがですか?きっと心も身体もリフレッシュできます!



- 期間 H22年4月2日(金)~6月4日(金) 毎週金曜日 計10回コース
- 時間 10時~11時
- 場所 高松緑地温水プール
- 参加費 会員3,000円 非会員5,000円 ※別途入場料 一般400円/60歳以上200円
- 募集人数 17名
- 募集期間 H22年3月20日(火)~定員になり次第終了
- 指導者 佐々木 享子
- 問合せ 高松緑地温水プール 85-1158

KSCアクアエアロ教室参加者募集!!

水の特性を活かし(抵抗・水温・浮力・水圧)音楽に合わせたエアロビクスで有酸素運動を行います。

- ★期間 H22年4月7日(水)~6月23日(水) 毎週水曜日 計10回コース
- ★時間 11時10分~12時
- ★場所 高松緑地温水プール
- ★参加費 会員3,000円 非会員5,000円 ※別途入場料 一般400円/60歳以上200円
- ★募集人数 15名
- ★募集期間 H22年3月20日(土)~定員になり次第終了
- ★指導者 田口 育子
- ★問合せ 高松緑地温水プール 85-1158

