



クラブだより NO.7

全国大会で健闘！



松平JSTC
(ソフトテニス)
松平中学校
佐藤・小濱ペア



松平ジュニアソフトテニスクラブ

全国中学校総合体育大会出場！

松平JSTC（松平スポーツクラブ所属、松平中）
佐藤・小濱ペアは、東海中学校総合体育大会を見事勝ち上がり、8/19・20に熊本県で行われた全国中学校総合体育大会に出場しました。全国の強豪が集う中、初戦を突破し2回戦まで進出する快挙を成し遂げました。



夏休み体験会

夏休み（7/24.31）にアソトレ、硬式テニス、キッズヨガ、PomDanceの 子供向け教室体験会を行いました



1 アソトレ (コーディネーショントレーニング)
遊びの中で運動神経を高める教室です。全国体力
テスト愛知県最下位の結果を受け、R7年9月より
豊田市が年長を対象に「子どもの運動遊び教室」
を導入。幼少期にカラダを動かす習慣と楽しい
気持ちを育みます。毎週木曜日 低学年 (小1～3)
17:20～、高学年 (小4～6) 18:20～

2 硬式テニスジュニアクラス (小学生)
全くの初心者でも、ボール慣れからコーチが丁寧に指
導します。どんどん打てるようになってくると、ます
ます楽しくなります。
毎週水曜日クラス Jr.A 17:10～、Jr.B 18:15～
毎週土曜日クラス Jr.A 14:45～、Jr.B 15:50～

3 キッズヨガ 人と比べない運動で自分の気持ちと
向き合います。子供に合わせたヨガで心と体の安定を
めざします。月2回土曜日 10:30～ (小1～小4)

4 PomDance (ポンドダンス)
ポンポンをもって楽しく踊ります。多くの地域行事で
発表の機会があり地域の人気者になりつつあります！
毎週水曜日 初級 (年中～小2) 17:30～
中級 (小3～中3) 18:30～

上記教室に限らず、体験は随時受付中！

体験500円/1回限り

申込・問合せ▶松平スポーツクラブ

0565-58-4500

空き状況などはHPをご覧ください。

夜の時間帯に身体を動かしてみませんか？

リフレッシュダンスが8月よりスタート！

大人もダンスを楽しみましょう！

あの有名なアーティストのあの曲を仕事終わりや部活の

後に楽しく踊ってリフレッシュ！

毎週火曜日 19:30～ 中学生以上



「メンズヨガ」から男女問わずの 「ハタヨガ」に変更しました！

ハタヨガとは現代ヨガの基礎。体幹を整え身体の不調や
心の不安解消と頭のON・OFFを切り替えます。

帰ってぐっすり眠れます！

月2回木曜日 19:30～ 18歳以上



じわじわ人気？夜バレトン

「全米60万人が痩せたバレエメソッド！」といっても
バレエの経験は不要。先生の動きを見て真似するだけの
簡単エクササイズ！しっかりと汗をかいてリフレッシュ
できます！

毎週水曜日 19:45～ 18歳以上



暑い夏も楽しく乗り切りました！

暑くても大好評！夏テニス



暑〜い盛りの8/13～15に硬式テニス夏レッスンを開催しました。各レッスン「ゲーム展開」や「ボレーのキャッチ力UP」などのテーマを設け、集中レッスン！猛暑にも負けず65名の方にご参加いただき、楽しんでいただきました！

ご参加ありがとうございました！



松平巴川金魚花火のステージに「ハーモニー」が登場！

8/9（土）に開催された松平巴川金魚花火のステージに松平スポーツクラブPomDanceチーム「ハーモニー」が登場。かわいさ全開♡笑顔いっぱい！会場を盛り上げました。元気に「ミッキーマウスマーチ」を踊ったのは、今年の5月からPomDanceを始めたばかりの初級クラスさん。小さい体で大きなダンスにびっくりしました！中級クラスさんは発表の場を重ね、成長を感じました。松平地域にPomDanceファンが増殖中！次は「わくわくフェスタ」「松平スポーツフェス」に登場予定です。お楽しみに！！



ポンダンス初級クラス大募集中！楽しい気持ちを大切に、一緒に踊ろっ♡

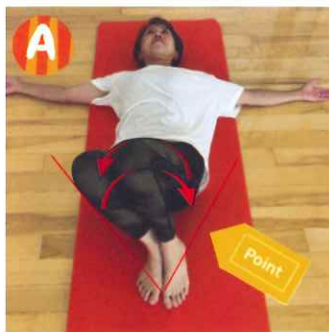
毎週水曜日 初級クラス（年中～小2）17：30～ 申込・問合せ▶松平スポーツクラブ0565-58-4500

おうち時間にやってみよう！

ココロとカラダの**健”幸”**づくり！

背中、腰回りのコリをほぐし「姿勢改善」を目指しましょう！

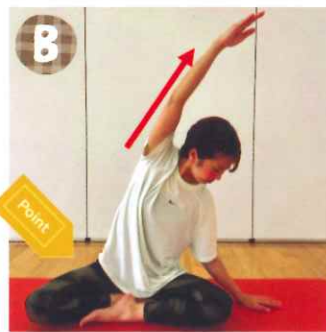
気軽にできるストレッチをご紹介します。心地よい長さ、ゆったりとした呼吸でカラダを動かしてみましょう。



- 1 仰向けに寝て、両腕を肩の真横に開く。
- 2 膝、くるぶしをぴったりくっつけて左右にユラユラする。1回3分を目安に行いましょう。

Point！

背骨の一番下の骨は常に床についたまま。小さなユラユラでOK！



- 1 片方の腕を斜め上に伸ばす。左右、5呼吸ずつを目安に行いましょう。

Point！

お尻が浮かない様に気を付けて！



- 1 上に伸ばした腕を斜め前方へ持っていく背中を丸めて、肘を斜め前方にダランと曲げる。
- 2 曲げた肘から下をクルクル回す。左右、1分ずつを目安に行いましょう。

Point！

上の腕は力を抜いて回しましょう！

先生はこの方！

癒しの声の持ち主！
山内先生



毎週金曜日 松平体育館2階諸室にて山内先生のレッスンが受講できます

【姿勢改善教室 13：10～】
コリをほぐして、きれいな姿勢を維持するためのトレーニング！

【かんたんステップ14：20～】
ステップ台を使ったかんたんな筋力トレーニングと有酸素運動で健康寿命を延ばしましょう！



申込・問合せ▶松平スポーツクラブ 0565-58-4500

松平スポーツクラブの取り組み

今年も「消防訓練」を行いました！

6月に豊田市中消防署松平出張所職員の皆さんを講師に、消火器による消防訓練や、AEDによる心肺蘇生、119番通報、救急隊の誘導と伝達までをご指導いただきました。

また、8月にはトヨタ防災株式会社の担当者を講師に、火災発生時に利用者を安全に避難させられるよう、各種設備の取り扱い方法の訓練を行いました。

松平スポーツクラブでは、利用者に安心して利用していただけるよう、年2回の消防訓練を実施しています。



今後の予定

11月 2日 わくわくフェスタ
12月28日～翌1月4日 休館日
3月15日 松平スポーツフェス

助成金

松平スポーツクラブ主催のアソトレは、公益社団法人ライフスポーツ財団の助成金で運営しております



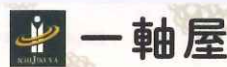
☆賛助会員☆ 私たちは松平スポーツクラブを応援しています！



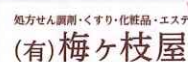
NIVEL:佐々木080-5118-7305
ジェルム:鈴 木090-1092-5649



豊田市九久平町築場31-25
松平体育館内
TEL:0565-77-8089



豊田市九久平町築場22-1
TEL:0565-58-0022



豊田市九久平町築場22
TEL:0565-58-0163



豊田市岩倉町柿田39-3
TEL:0565-86-1414



豊田市九久平町築場26-3
TEL:0565-58-2267



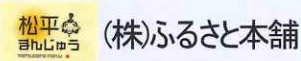
豊田市松平志賀町拾六貫8-1
TEL:0565-58-0387



豊田市九久平町築場65
TEL:0565-58-0147



豊田市坂上町中道53
TEL:0565-58-1965



豊田市九久平町川原畑62-3
TEL:0565-58-0171



豊田市松平志賀町マゴイチ12-6
TEL:0565-58-2615



豊田市九久平町築場26-8
TEL:0565-58-0215

☆☆☆賛助会員募集中！☆☆☆

入会金 0円
年会費 1口 10,000円から

一般社団法人松平スポーツクラブ

〒444-2216 豊田市九久平町築場31番地25
TEL 0565-58-4500 FAX0565-58-4501
営業時間 9:00～21:00 月曜日休館（祝日を除く）



松平スポーツクラブ

検索