

刈谷南SSCだより

令和5年 7月 1日

刈谷南総合スポーツクラブ

事務局 090 9908 3821

【ピラティス教室】

6月より新しい種目の「ピラティス教室」が、毎月第2・第4水曜日の19:00~20:30に刈谷南中学校の柔剣道場で開催されています。

ピラティスは「ハビリティ」として生まれ、しなやかな健康的で美しい身体・強い体幹と歪のないバランスのとれた身体を作ります。



*参加されるときは動きやすい服装で、タオル(バスタオル)と飲み物を持参して下さい。

【お願い事項】

・8月より刈谷南中学校のアリーナ及び卓球場・柔剣道場が、空調設備設置工事のため予定では1月末まで使用出来ませんのでよろしくお願い致します。

代用の施設が見つければホームページ等でご連絡致しますので、定期的にホームページをご覧ください。



刈谷南SSC
QRコード

*バスケットボールサークル・卓球教室・卓球サークルは、8月から令和6年1月末まで開催ができなくなります。

・ピラティス教室は、8月より亀城小学校の体育館で開催しますので、間違えない様にして下さい。

誠に申し訳ございませんが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

【熱中症から体を守ろう】

熱中症になる人が増えて来ています。下記の事に注意し熱中症にならないようにしましょう。

【スポーツ時の熱中症】

- ・気温が35℃を超えた日や、気温がさほど高くなくても湿度が高い日は要注意です。
- ・炎天下での運動だけではありません。室内で発生する熱中症も近年増加しています。室温が高いときは無理をせず、適度に休憩をとみましょう。
- ・汗をかいたら水分補給だけではダメ！汗で失われる塩分も補給しましょう。
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。





スポーツクラブ開催日



7月度・8月度(予定)

種目	7月	8月(予定)	時間	会場
卓球サークル	5日・19日	使用不可	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	12日・26日	使用不可	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
小学生バスケットボール教室	5日・12日 19日・26日	2日・ 9 日 1 日・23日・30日	18:30~20:00 水曜日	住吉小体育館
バスケットボールサークル	3日・5日 10日・12日 19日・24日 26日・31日	使用不可	19:00~20:45 月曜日 水曜日	刈南中体育館 アリーナ
バドミントン教室	5日・19日	2日・23日・30日	19:00~20:45 水曜日	衣浦小体育館
サンデーバドミントンサークル	9日・23日	<u>6</u> 日・27日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	1日・15日	5日・19日	13:00~15:00 土曜日	亀城小体育館
ソフトバレーボールサークル	9日・16日 23日・30日	6日・ 13 日 20日・27日	9:30~11:30 日曜日	住吉小体育館
ピラティス教室	12日・26日	<u>2</u> 日・ 2 3日	19:00~20:30 水曜日	刈南中体育館 柔剣道場

* 8月より刈谷南中学校の体育館は空調設備設置工事が始まりますので使用不可になります。

* ピラティス教室8月度の会場は亀城小学校の体育館で行います。

* 太字 は開催日が変更になった日ですので、間違えない様にして下さい。