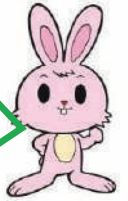


<vol. 155の記事>

- 卓球部門の新設にむけて、仲間募集中です！！
- フィットネスプログラム紹介 開催！



新部門立ち上げ準備中！

■卓球部門の設立メンバーを募集します

サッカーで始まったクラブが、2004年には、テニスとフィットネス部門を加えて発展してきましたが、10年ぶりに(?)に新しい部門がスタートしそうです。

2014年春からの活動開始にむけて、卓球部門の設立メンバーを募集します。



■経緯・・・きっかけは小学生の頃から

卓球部門新設の呼びかけメンバーは、星空スポーツ広場に通う高校生たちです。

星空スポーツが始まった時に小学校6年生だった男の子や女の子が、卓球を始め、中学校でも学校の卓球部で活動しながら、仲間と一緒に星空でもトレーニングを続け、それぞれいろいろな高校に進学した後も、週1回、土曜日の夜には、浦和に集まり卓球を楽しんでいます。

中心メンバーは、大原中学校いた子達ですが、この代は男子、女子とも県大会に出場していました。星空スポーツが、きっかけづくりから始まり、選手育成としても成果を出し、そして、生涯スポーツとしての活動に展開していく状況が生まれつつあります。

■一緒に卓球をやろう！

このように発展し始めた大きな要因に、船山先生の楽しく的確な指導と、明るく上手な大学生達のコーチ達の存在があったことは言うに及びません。

正式な発足は4月を目指し、それまでに会費や活動の方法などを相談してきめていく予定です。

発足企画のメンバーに加わりたい方は、事務局までご連絡ください。

♪ 活動紹介 ♪

■キッズテニス全国大会 入賞！

12月21日～22日に、墨田区総合体育館で開催された第9回文部科学大臣杯マナーキッズショートテニス全国小学生団体戦に、浦スポキッズテニス 中尾小クラスが参加！



2年男子竹田陸人君、林将生君、清水ゆうご君3名、2年女子は土方優希さん、柴田梨那さん、山口歩花さん3名が参加し、練習の成果もあり、男子は4位女子は3位という結果になりました。

昨年の反省であったサービス、サービスレシーブも、練習の成果によりほとんどミスが無く、相手チームを圧倒しました。とても良くがんばりました！おめでとう！



■フィットネスプログラムいろいろ。。。

領家スタジオで行っているフィットネスプログラムを紹介します。

【月曜日】

■アロマヨガ

(担当金木先生)

アロマの香りの中で呼吸に合わせて流れるように動いているクラスです。



■シニアの為のボディ コンディショニング

(担当篠原先生)

音楽に合わせて楽しく
動くクラスです。



【火曜日】

■ストレッチ&バレエ

(担当奥先生)

バーを使ってストレッチを行った後は、音楽に合わせて華麗に動いています。



■スティラYOGA

(担当清水先生)

全身にエネルギーを
巡らせる呼吸法やポーズを行い、心身のバランスを整えています。



【水曜日】

■パワーヨガ

(担当伴先生)

ポーズを作りながら心とバランスを整え、インナーマッスルを鍛え代謝の良い体づくりを目指しています。



■フィットネスフラ

(担当伴先生)

ハワイアンミュージアムに合わせ
楽しく優雅に踊っています。



■シニアYOGA

(担当金木先生)

無理のないヨガのポーズをゆっくり行っています。



【木曜日】

■コーディネーション ピラティス

(担当長谷川先生)

ゆがみや気になる部分の引き締めとリラクゼーションを行っています。



【金曜日】

■プラーナ(気)ヨガ

(担当宮本先生)

呼吸で動きをリードし流れるような動きを行っています。



■心と体に効くヨガ

(担当宮本先生)

リラックスした呼吸に意識し、無理のないポーズを取り、心も体もリラックスできるクラスです。



■ピラティス

(担当土屋先生)

しなやかで強い筋肉をつけていき、自分の力で美しい身体を、ラインを作るように行っています。



消費税導入について！

前号でお知らせしましたように、次回の会費から消費税を加算させていただくことになりました。

1月6日の引落としから、消費税分(5%)を加えた額となります。

口座の残高が不足すると、引落としができず、再引落手続きの度に、手数料がかかるなど、貴重な会費を無駄に使ってしまうことにもなりかねませんので、ご注意ください！

2013年がまもなく終わります。1年間、ありがとうございました。

そして、2014年が始まります。新年もよろしくお祈りします。

浦スポは、今年で23年目になりました。大学を卒業して社会に出る頃です。100年以上の歴史を持つ欧州のクラブに比べると、まだまだ若造です。

日本国内では、地域スポーツクラブはまだまだ定着しているとは言えない状況ですが、県内のクラブの草分けとして、スポーツクラブの原点を見つめ直しながら、これからも100年続くクラブを目指していきたいと思います。

クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：過去のニュースをWEBに掲載

■facebook：

<http://www.facebook.com/urawasc>

■メルマガも配信始めました：

無料です。携帯からも簡単登録。

