



上三川日産スポーツセンターからのお知らせ

スポセン! 10月イベントのご案内

【ほめほめキャンペーン】

スタッフへ『褒め言葉』や『ありがとう』を伝えてみよう!

▶日時=10月12日(月・祝)~10月18日(日)

▶場所=上三川日産スポーツセンター施設内

▶参加特典=良いことをすると良いことが返ってくる!

あまい言葉で甘いものをプレゼント♪

▶参加ルール=褒める内容はスタッフや館内のことなど何でもOK!

スタッフが嬉しい気持ちになる言葉や行動が対象



スポーツ教室のご案内 10月11月12月レッスンのお申込みは9月5日(土)受付開始!

曜日	教室名	レッスン時間	場所	担当	レッスン料	定員
火	姿勢美ヨガ	午前9時40分~10時40分	多目的②	Shimada	1回¥1100 回数×¥900	11名
	ボディコンディショニング	午前11時~11時40分	多目的②	YUMI	1回¥900 回数×¥700	12名
	パンチフィット	午後7時~8時	多目的②	菅谷	1回¥1100 回数×¥900	12名
水	パンチフィット	午前9時30分~10時	多目的②	菅谷	1回¥700 回数×¥500	12名
	シェイプアップエアロ	午後7時~7時40分	多目的①	舟本IR	1回¥900 回数×¥700	25名
	パウンド	午後8時~8時40分	多目的①	YUMI	1回¥900 回数×¥700	15名
木	エンジョイエアロ	午前10時~10時40分	多目的②	舟本IR	1回¥900 回数×¥700	15名
	はじめてのブレイキン	午後7時~7時40分	多目的②	G3DOIT	1回¥1400 回数×¥1200	15名
	ベーシックヨガ	午後8時~8時40分	多目的①	KOTOMI	1回¥900 回数×¥700	25名
金	硬式テニススクール	午前10時~11時30分	テニスコート	青柳コーチ	1回¥1640 回数×¥1400	10名
	カラダほぐしチェアヨガ	午後2時30分~3時30分	多目的①	KOTOMI	1回¥1100 回数×¥900	25名
	ピラティス	午後7時~7時40分	多目的①	yuki.	1回¥900 回数×¥700	15名
	POP エクササイズ	午後8時~8時40分	多目的①	yuki.	1回¥900 回数×¥700	20名

おすすめ教室のご案内

初心者大歓迎! 気軽に参加できるスポーツ教室で
新しい趣味や仲間づくりを始めてみませんか?

ボディコンディショニング

エアロビクスの動きにダンベル等色々なツールを使って行う脂肪燃焼系エアロ! 音楽に合わせて無理なく楽しくYUMI先生と一緒にエクササイズをしましょう♪

シェイプアップエアロ

音楽に合わせて楽しくエクササイズを行う有酸素運動! 『スタミナUP』『脂肪燃焼』『心肺機能の向上』元気いっぱいの舟本先生と一緒に楽しくエクササイズ♪

▶休館日=9月7日・14日・28日/10月5日・19日・26日

▶問い合わせ先=上三川日産スポーツセンター ☎0285(56)7328



下野新聞社杯第57回県学童 軟式野球大会上三川地区予選

6月21日・7月4日 蓼沼緑地公園

優 勝 上三川H・M・S

準優勝 上三川B・B・C

3 位 明治クラブ

4 位 しらさぎクラブ

※上記4チームが上三川地区代表として
県大会に出場しました。

第33回上三川町 シニアクラブ連合会 ペタンク大会

7月4日 ふれあいの家ひまわり

優 勝 たかはし たけゆき かねだ せいこ たかだ かつお
高橋唯之・金田星子・高田勝夫

準優勝 まつもと まさお ひおき まさえ こばやしきょうこ
松本政男・日沖政江・小林京子

3 位 いしど みやこ こにし やすお
石戸宮子・小西弥寿雄

第24回町民ソフトボール大会

7月5日 桃畑緑地公園

優 勝 住友ベークライト

準優勝 桃畑

第3回混合バレーボール大会

7月5日 上三川日産スポーツセンター

優 勝 ときめき☆きらめき

準優勝 宮VBC

3 位 にゃんだふる



9月 各種大会予定

第12回日産杯グラウンドゴルフ大会

3日(木) 蓼沼親水公園

秋季学童野球大会

5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
蓼沼緑地公園

第37回上三川町ソフトボールリーグ戦

6日(日)・13日(日) 桃畑緑地公園

第5回ママさん・一般女性バレーボール大会

13日(日) 上三川日産スポーツセンター

第18回瑞香堂杯パークゴルフ大会

17日(木) かみのかわパークゴルフ場

第7回ゆうがおカップサッカー大会

22日(火)・23日(水) 桃畑緑地公園

第3回ベタンク大会

24日(木) ふれあいの家ひまわり

野球連盟第4回大会

27日(日)・10月4日(日)・11月1日(日)
蓼沼緑地公園

百射会

27日(日) 町弓道場

長距離走記録会

27日(日) 上三川中学校

※各種大会等は、状況により中止、延期となる場合があります。

“第44回NISSAN しらさぎマラソン大会in上三川” 参加者募集

▶開催日=12月6日(日)

▶会場=日産自動車(株)栃木工場グラウンド

▶種目=家族ペア(18歳以上の保護者と小学校
1~3年生

※親子でなくても可)・2km・3km・5km・10km・
ハーフ

▶参加申込方法=窓口もしくはインターネット

○RUNNET

※会員登録(無料)が必要です。

▶参加申込期間=9月15日(火)まで



▶問い合わせ先=

しらさぎマラソン大会実行委員会事務局
(生涯学習課 スポーツ係内)

☎0285(56)9170

かみスポクラブからのお知らせ



ジョギング教室開催

参加者募集

初心者の方でも安心！楽しさをコーチング

走りやすいフォームをみにつけて体力をUPしよう！！

▶日時＝10月3日（土）～11月28日（土） 毎週土曜日 午前10時～11時30分

▶講師＝上三川町スポーツ推進委員 伊藤 和彦

▶場所＝夢沼緑地公園 ※荒天中止 ▶受付＝当日（現地集合）

▶対象＝小学1年生～6年生（親子参加可）（料金子どものみ）

▶参加費＝かみスポ会員2,000円、非会員2,500円

▶持ち物＝タオル、飲み物 ※当日は動きやすい服装でご来場ください。

事前連絡の上、当日現地集合願います。

申込みはメールにて、学年・性別・氏名（フリガナ）連絡先記載
<kaz-itou23@yahoo.ne.jp>

問い合わせ先：かみスポクラブ伊藤（090-4415-7185）



ピラティス&ストレッチ

▶インストラクター＝砂田 貴子先生

（公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー）

▶活動日＝第2、第4 水曜日（8月休み） 午後1時～2時30分

▶場所＝上三川日産スポーツセンター 多目的室2

▶持ち物＝ヨガマット、動きやすい服装

▶料金＝初回650円、2回目以降850円、かみスポ会員1回650円

直接レッスン時間にお越し下さい。

▶問い合わせ先＝かみスポクラブ 今永（午後6時～8時） ☎090-9342-4149

追加募集
3名程度



ヨガ教室

▶講師＝大塚 博子さん（国際ヨガ協会トレーナー）

▶活動日＝火曜日 午後7時10分～8時25分

▶場所＝上三川日産スポーツセンター 多目的室1（2階東側）

▶持ち物＝ヨガマット・飲み物など ▶服装＝動きやすい服装

▶料金＝体験500円、2回目以降700円、かみスポ会員1回500円

▶申込み＝直接レッスン会場にどうぞ。

詳しい情報は、かみスポクラブHPIに。

かみスポクラブ>教室一覧>ヨガ教室

▶問い合わせ先＝かみスポクラブ 北条 ☎0285(56)8931

留守電に氏名等録音してください。折り返し連絡いたします。

深呼吸しながら、身体を伸ばしませんか
運動の苦手な方も初心者の方も大歓迎
パートナーと、お子さんと、お孫さんと！



かみスポクラブHP

