

南部総合SSC

◇4日(土)～5日(日)

第34回生沼林家庭婦人バレーボール大会

▽Aブロック①わかかき②しらじぼM③翔クラブ 帯山▽Bブロック①躍心②武蔵③健軍 東体協吉削体協▽Cブロック

①愛球クラブ②もみじクラブ ③北部東クラブ 清水クラブ

◇11日(土)

三校合同練習試合 力合白坪城山

▽4年①中村(白坪)②龜山(白坪)③須藤(力合) 米田(力合)

▽5年①平山(力合)②三浦(力合)③内倉(城山) 橋本(白坪)

▽6年①那須(力合)②小林(白坪)③神尾(力合) 永寛(力合)

◇12日(日)

熊本市民スポーツフェスタ 冬季大会

①ドントクス②ココロ③パルンファイターズ 城西マッスルガールズ

◇18日(土)～19日(日)

九州南部対県弓道大会

団体①熊本県②鹿児島県③宮崎県 個人▽一般女子①石踊 鹿児島②坂本 熊本③中島 宮崎

▽称号女子①光永美 熊本②橋本 宮崎③木下 熊本

▽一般男子①杉尾 宮崎②吉川 熊本③松田 宮崎

▽称号男子①桑野 熊本②松永 熊本③高橋 熊本

◇19日(日)

児童館卓球スポーツクラブ 交流会卓球大会

男子▽1,2年①中西(幸田)②大島(幸田)③中村(託麻)

下田(清水)▽3,4年①有川(託麻)②草野(清水)③森永(幸田)

井野和(幸田)▽5,6年①森南 部②田中(西)③清田(託麻)

小山(南部)

女子▽1,2年①草野(清水)

②澤田(清水)③上野(南部) 鴨(託麻)▽3,4年①河津(西

部②浜田(清水)③緒方(南部) 重岡(龍田)▽5,6年①後藤(南

部②上田(清水)③吉田(幸田) 下山(南部)

◇26日(日)

第15回ダブルヘアーミニバレー大会

▽Aクラス①シヤマンB②ア トミックス▽Bクラス①さくら②ピュア

アクアドーム

◇13日(月)

熊本市南部グランドゴルフ クラブ月例会

▽Aグループ①那須②藤本③ 荒田▽Bグループ①岡②重永

③村川▽Cグループ①浪野② 藤本③今村▽Dグループ①長 脇②林田③杉本▽Eグループ

①石浦②藤本③小林



夏に向けて健康づくり!

プールやトレーニングルームを利用しませんか?

春になって体を動かしたくなってくるころだと思います。この時期は冬の寒さで運動不足になった体を動かす始めるチャンス!

運動効果が現れるのはトレーニングをはじめから3ヵ月後からといわれています。夏に向けて健康づくりをしませんか?

各施設には、気軽に利用できるトレーニングルームやプールがあります。健康づくりに、シェイプアップにご利用ください。

詳しくは各施設へお問い合わせください。

プール

水着・水泳帽・バスタオルをご持参ください。大会等で利用できない場合があります。

施設名	期間	時間	料金(1回 2時間)	
総合体育館・青年会館 浜線健康パーク 南部総合スポーツセンター	10月～翌6月	12:00～20:00	一般	360円
			高校生以下	180円
	7月～9月	10:00～21:00	一般	260円
			高校生以下	130円
アクアドームくまもと	通年	10:00～21:00	一般	500円
			高校生以下	250円

トレーニング

運動しやすい服装・タオルをご用意ください。高校生以上のご利用となります。アクアドームくまもとは、使用料だけで楽しめるエアロビクスタイムサービスプログラムを実施しています(5ページに掲載)。

施設名	時間	料金(1回 2時間)	
総合体育館・青年会館	9:00～21:00	高校生以上	300円
アクアドームくまもと	10:00～21:00	高校生以上	400円