



# ウォーターランド通信

春はすぐそこに。  
なまった体を動かそう

問合せ

ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

## 4月から始まる新規教室予告

・ピラティス教室(Yuri先生) 毎週月曜日夜  
インナーマッスルを鍛えて疲れない身体を作ることができます  
・バレトン教室(Yuri先生) 毎週月曜日夜  
簡単にシンプルなプログラムで筋力と柔軟性、心と身体の融合を図ります

## ベビースイミング教室3月再開!

**対象** 6ヶ月〜3歳未満までの親子(祖父母OK)  
**日時** 毎週金曜日 午前10時10分〜午前10時50分  
**持ち物** 水着・キャップ・タオル・水遊び用おむつ(もしくはベビースイミング用アンダーパンツ)

## 初心者の方にもやさしいトレーニングジムをご利用下さい

トレーニングジムが賑やかな時期になってきました。女性や初心者の方にも快適にご利用いただけるよう、トレーニングマシンを表示や、ストレッチポール・バランスボールの運動も分かりやすく紹介しています。運動不足を感じている方、プールが苦手な方、この機会にぜひ、トレーニングをはじめてみましょう!

## 健康増進リフレッシュ券のご利用はお早めに

健康増進リフレッシュ券の申請手続きをされて、お手元に券が残っている方、3月末までの使用期限となっています。どこまでご確認ください。

## ○福井県冬季ジュニア水泳記録会結果

開催日 2月9日(日)

場所 ベルフィットネス室内公認プール

## ☆ジュニアオリンピック標準記録突破

100m自由形 58秒32 田中希蘭(藤 倉)

## ☆福井県学童新記録樹立

200m平泳ぎ 2分38秒50 井上優良(上別所)

## ☆大会新記録

女子フリーリレー400m 4分10秒47

田中希蘭(藤 倉)・平澤夕姫(上平吹)

奈良春花(東 谷)・近馬亜実(越前市)

全国こどもチャレンジカップ地区大会が2月9日(日)に鯖江市スポーツ交流館で開かれ、月曜日のキッズダンス教室のメンバーが出演し、南条キッズAチームがアクティビティ部門3位、南条キッズBチームが審査員特別賞を受賞しました。

## 元気で



アスリート健康  
イベント開催決定!

## 嶺北初!

## ☆「Bone(骨) Bone(骨) DASH!」

開催日時 3月22日(土)午後1時30分〜午後4時(予定)

開催場所 南条小学校体育館・グラウンド(予定)

対象者 子ども・大人

参加料 いこな会員…無料 会員以外…500円(当日)

## 第1部 健康セミナー

### 「動ける体を手に入れる第一歩!骨ストレッチ」

けがを予防して、動きやすい体作りのコツを教えてください。肩こり、腰痛、猫背改善に日本人に最適な方法を楽しく手に入れましょう。

講師 松村 卓氏



陸上短距離選手として15年にわたり活躍する。骨の活用法に重点を置いた独自の「骨ストレッチ」を考案。ショートトラックスケート・元オリンピック代表の寺尾悟選手、陸上短距離ランナーで世界陸上出場の安井章泰選手をはじめ多くのアスリートの指導にあたる。著書に「骨ストレッチダイエット(講談社)」等がある。

## 第2部 50M記録会&チャレンジマッチ[先着30名]

世界の脚と競争できるチャンス!「骨ストレッチ」で進化した体で記録に挑戦だ!

講師 安井 章泰氏

2001年エドモントン世界陸上 1000m日本代表。  
\*最高タイム 100M 10秒21!

申込み方法 3月15日(土)午後6時までHP・FAXでお申込み下さい。



## 問合せ

山海里スポーツクラブいこな 事務局  
(ウォーターランド南条内) ☎ 47-3711