

安曇野総合型地域スポーツクラブ



ちょっといい話

クールダウンについて

クールダウンとは、一言でいえば「体を通常モードに戻す」と言うことですが、激しい運動を行うと、人間の体には乳酸が筋肉などの組織にたまり処理が間にあわなくなってしまう。そこで、運動の後には、軽いランニングやウォーキングなどの有酸素運動を行い疲労物質を代謝させ、疲労回復を早めることができます。

後に疲れが残らないように、また、体をいたわる為にもクールダウンはきわめて大切なメニューです。クールダウンを疎かにせず、きちんと行うことが大切です。



今年度開催した楽しいイベントを来年度もやっちゃいます!!
詳しくは下記事務局までお問い合わせください。

イベントのほかにも年間通して各種教室があるよ。
 入会方法は下の「入会のすすめ」を見てね!

安曇野地域総合型スポーツクラブ (スポネット常念)

みんなが、「いつでも」「どこでも」「だれとでも」「いつまでも」スポーツを楽しむことができ、人と人が豊かにつながり合う地域づくりを基本理念としています。

参加の仕方は、一つだけではありません。スポーツをするだけでなく、スポーツを指導する、運営をサポートするなど、みんなのアイデアを持ち寄って素敵な地域を作っていきます。

スポネット常念の通年教室

- ソフトバレー ファミリーフレッシュ…………… (だれでも)
- ホライゾンバレーボール…………… (中学生以上だれでも)
- 愛・ビクス…………… (一般)
- さわやかに ラン&ウォーク…………… (だれでも)
- 安曇野ミニバスケット…………… (小学生)
- 夜バスケット…………… (中学生以上だれでも)
- スポネット子ども体操教室…………… (小学生低学年)
- 常念フットサル教室…………… (だれでも)
- 地域交流ワンバウンドふらば〜るバレー …… (だれでも)



申し込みは事務局まで。

【前期分(4月から9月) 1,000円、後期分(10月から3月) 1,000円】
 保険料 ● 子供(中学生以下) 800円 ● 大人 1,850円 ● 大人(65歳以上) 1,000円

平成24年度会費は下記の通りだよ。



スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 詳しくは下記まで!!

安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念事務局
 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川 2662 番地(堀金総合体育館内)
TEL・FAX 0263-72-6340



いろいろなスポーツにチャレンジしよう!!