ちょっと豆知識　箱根駅伝の山登りは下りも多い！

今やお正月の風物詩とも言える箱根駅伝！ なんといってもその中で、近年1番注目をされているのは山登りの5区です。23 キロにわたる登りの攻防に熱くなる方も多いと思います。しかし、あの登りの区間も実際は、後半5キロはかなり下っているのです！ その為スペシャリストが勢いよくごぼう抜きをしても、最後は少しつめられる事はよくあります。そんな事を頭に入れて見てもらうと、箱根駅伝も違った楽しみ方が出来るのかもしれませんね。

下半期は、今年も子供から大人まで参加のできる、ファミリースポーツレストランや、マラソン愛好者からインターハイ選手まで、一緒に走る新春さわやか元旦マラソンなどがあります。

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「スポネット常念の通年教室」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）では、

○いろいろなスポーツ教室・イベントに家族や友達で参加をして楽しむことができます。
○多世代の人達との交流の場にもなり、いろいろな人と友達になれ、友達の輪が広がります。

スポーツを指導していただける方、運営サポートをしていただける方、
アイディアをお持ちの方をお待ちしております。

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……（だれでも）
- 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ーるバレー……（だれでも）
- ヨガ教室（7月より開催）……（高校生以上）

FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

申し込みは事務局まで。

平成24年度会費は下記の通りだよ。

【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

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

安曇野総合型地域スポーツクラブ

スポネット常念通信 Vol.7

SPORTS NETWORK

みんなでつくる地域のクラブ!!

SPORTS NETWORK