

北スポだより



3月号

No. 47

担当：佐久間

こんにちは！周辺に残る雪も減り少しずつ春の気配が感じられてきましたね＼(^o^)／

春から何か新しいこと始めたいなーと思っている方にお勧め！！

平成28年度スポーツ教室の中から「ルーシーダットン」をご紹介します！

ルーシーダットンとは？？（ฤๅษีดัดตน）

ルーシーダットンはタイに伝わる伝統医学の一つで、自己整体法。

日本語に直訳すると隠者の体操となるが、日本や本国タイでも「ルーシーダットン」という名称が定着してきている。隠者が座禅や瞑想修行で**疲れた自分の身体を修行前の元の状態に戻すためにルーシーダットンを行った**とされている。（ウィキペディア参照）

開催日程

曜日	月曜日	木曜日
料金	3,000 円	3,000 円
日程	4月11日～6月27日（全10回）	4月14日～6月23日（全10回）
時間	19：45～20：45	10：45～11：45
内容	身体のゆがみを整えるタイ式のヨガ。関節周りの筋肉をほぐしリンパの流れと血行を促進します。	

さらに！！

今回この月曜日コースは10%OFFクーポンあり！！

3,000 円の 300 円引き！2,700 円！！

（館内に設置されている「体育館フットネスプログラムガイド」のP35 をご利用下さい）

この機会に日常生活での疲労をセルフケア！！



今年も北区ふゆっこ まついが大盛況！

来場者数なんと！**2345人**！！

エントランスや体育館などはたくさんの人！人！（@_@）！！

大体育館には体験型のブースやフリーマーケット、工作など盛りだくさん！

そのなかでも風船プールやチラシプールが大盛況！（私も入りたかったです笑）



北スポからもラダーゲッターというニュースポーツでブースを出しました。
大人から子どもまでたくさんの方に体験してもらいました♪



運動不足になりがちな寒い冬、子どもたちは元気いっぱい身体を動かせたと思います。
ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

また、当日は全館利用中止となり利用者の皆様にはご不便とご迷惑をお掛けしました。
ご理解とご協力ありがとうございました。

