

体育センターからのお知らせ

[スポーツデー卓球]会場：多目的室1(開催中) [スポーツデーピクニックボール]会場：アリーナ
毎週日曜日 午後1時～6時 1時間 1000円/人 ☆令和6年1月より開講予定

今、人気急上昇のスポーツです。ご家族でいかがでしょうか？なんと！ラケット・パドル・ボール**貸出無料!**

※大会等のある場合は中止となります ※室内シューズをご持参ください

痩せたい方大集合!「最近体重が増えてきた」「お腹周りが気になる」「出産後痩せにくくなった」「筋肉をつけたい」
お悩みは上三川町体育センターの『パーソナルトレーニング』で解決出来ます♪

トレーナーとマンツーマンでの運動や食事アドバイスで身体を変えてみませんか?

1回60分 3,300円(税込)～ ※パーソナルピラティス/ヨガ開講準備中。お楽しみに

令和6年1月～3月主なレッスンのご案内【有料税込】12月2日(土)受付開始

《大人レッスン》 《★Kidsレッスン★》

- | | |
|---|--|
| <p>【火曜日】・姿勢美ヨガ 午前9時40分～(60分)
・パンチフィット 午後7時～(45分)</p> <p>【水曜日】・ZUMBA 午後1時～(60分)
・ビギナーズエアロ 午後7時～(40分)</p> <p>【木曜日】・サーキットトレーニング 午前10時～(40分)
・セラピューティックヨガ 午後8時～(40分)
★はじめてのプレイキン★ 午後7時～(40分)</p> <p>【金曜日】・硬式テニススクール 午前11時～(90分)
・カラダほくしヨガ 午後2時30分～(60分)
・POPエクササイズ 午後8時～(40分)</p> | <p>・ボディコンディショニング 午前11時～(40分)
・全身引締めクラス 午後8時～(45分)</p> <p>・ステップ 午後2時30分～(45分)
・ポンパ 午後8時～(40分)</p> <p>・バランスボールダンス 午前11時～(40分)
・ベーシックヨガ 午後8時～(40分)</p> <p>・ZUMBAGOLD 午後1時～(60分)
・ピラティス 午後7時～(40分)</p> |
|---|--|

《全レッスン対象》1回のみでもご参加いただけます (共通持ち物)室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物

・キッズレッスン：1,200円 ・硬式テニススクール：1,440円

・ZUMBA、ZUMBAGOLD：700円

40分レッスン：700円 45分レッスン：800円

60分レッスン：900円 ※定員となっているレッスンは参加できません。

★都合によりレッスン内容・時間が一部変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

▶問い合わせ先=上三川町体育センター ☎697328



- 各種大会予定**
- 第41回IN上三川大会(12月3日)
 - 日産自動車(株) 栃木工場グラウンド及び周辺一般路
 - 第100回上三川乗馬大会(12月4日)
 - 上三川ホースパーク
 - 第5回ティールボールチャレンジ大会(12月10日)
 - 第5回ペタンク大会(12月14日)
 - ふれあいの家ひまわり
 - 第1回クリスマスパークゴルフ大会(12月15日)
 - 田川ふれあい公園
 - 納射会(12月17日)
 - 町営道場
 - 第21回クリスマスバスケットボール大会(12月23日)
 - 壬生町総合運動場体育館
 - 42thサッカークミューティングin宇都宮(12月26日)
 - 第8回TAKADA CUPサッカー大会(12月27日)
 - 第9回TAKADA CUPサッカー大会(12月28日)
- ※各種大会等は、状況により中止、延期となる場合があります。

ノーブルホームカップ第25回 関東学童軟式野球秋季大会 栃木県第5ブロック予選大会

9月16日・17日・23日 蓼沼緑地公園
優勝 = 本郷北学童クラブ



第18回全国中学生空手道選抜大会 栃木県予選会

9月24日 ヌウケイ武道館
《形の部》
中学2年生女子
準優勝=松永 美希(明治中・一友会伊藤道場)
《組手の部》
中学2年生女子
優勝=出利葉 莓香(本郷中・一友会大嶋道場)
第3位=松永 美希
松永さんと出利葉さんは、令和6年3月に京都府で行われる「文部科学大臣旗 未来くん杯 第18回全国中学生空手道選抜大会」に、本県代表として出場します。



左から、松永さん、出利葉さん

上三川町長距離走記録会

9月24日 上三川中学校
3000m(一般女子)
優勝=福田 薫
5000m(一般)
優勝=野上 善弘
準優勝=浜野 有都
第3位=多田 和司

令和5年第3回ペタンク大会

9月30日 ふれあいの家ひまわり
優勝=長井 靖 金田 星子
準優勝=八木沢 一光 石戸 宮子
第3位=石塚 忠男 高田 勝夫
日沖 政江

上三川町第2回会長杯 グラウンドゴルフ大会

10月18日 蓼沼親水公園
男子の部
優勝=高橋 唯之(愛宕町)
準優勝=榎本 一郎(愛宕町)
第3位=仲野 泰夫(桃畑)
女子の部
優勝=石戸 宮子(愛宕町)
準優勝=佐々木 満子(桃畑)
第3位=高瀬 たか子(ゆうきが丘)



■お詫びと訂正
広報11月号「第9回日産グラウンドゴルフ大会」の入賞者ふりがなに誤りがありました。お詫びして訂正します。
(正) 優勝=小峰 厚生(本郷台)