



★ふみふみアディウ★



ふみふみアディウの意義、目的、効果
 水泳は、水の浮力を利用した運動で、関節への負担が少なく、全身を動かすことができる。また、水中では重力の影響が少なく、呼吸が楽に行いやすい運動です。

おすすめポイント①
 水泳は、水の浮力を利用した運動で、関節への負担が少なく、全身を動かすことができる。また、水中では重力の影響が少なく、呼吸が楽に行いやすい運動です。

おすすめポイント②
 全身の約70%を占める下半身の筋肉をしっかりと鍛えられます。また、ダイエット効果も期待できます。もちろん、下半身が太りやすくなります。

おすすめポイント③
 「ふみふみアディウ」を体験できるのは、**広島県内ではSuisuiだけ!**

8月18日 毎週水曜日
 19:00~19:45
 体験はアリススイスイトラナー・指導員先生から直接指導を受けております。一緒に楽しく遊んでください。
 ご参加お待ちしております!

毎週水曜日19時~19時45分からふみふみアディウの教室があります。この教室では水を踏みつけるような動きを基本とするエクササイズで、横波の影響が少なく水中でもフラフラしくないので筋肉量の少ない方や身長の低い方も行いやすい運動です。ご参加お待ちしております!

8月プール利用について

8月は小中学生の夏休み期間に伴い、13時~16時までの時間でプールが混み合う可能性がございます。またプール奥側の1コースにフロアを入れてさせて頂いております。ご理解ご協力宜しくお願い致します。
 ※8月30日は学校授業の為、プール・トレーニング共に17時からの営業となっております。お間違いのないよう宜しくお願い致します。

FCバルセロナ・サマーキャンプ

7月27日~7月31日の5日間、千代田運動公園の多目的広場でFCバルセロナ・サマーキャンプが開催されました。FCバルセロナから派遣されたスペイン人コーチの本格的指導のもと子ども達も一生懸命、楽しくサッカーに打ち込まれていた様子でした。



夏期巡回ラジオ体操&スロージョギング

8月18日(金)千代田運動公園にて「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されます。当日の体操の様子もNHKラジオ第1放送で全国に放送されます。またその後、天皇陛下も実践されているスロージョギング講習会を開発者田中教授直々の指導が受けられます。先着100名様には、むすびのむさし様のおむすびを用意しています。参加は無料です。是非お越しください。



全日本選手権制覇へ前進

8月6日(日)海田運動公園テニスコートにて、全日本選手権大会の予選会があり、小林・富田ペアが見事、優勝しました。これで、どん北選手全員が10月20~22日に群馬県前橋市で開催される第72回全日本選手権大会に出場が決定しました。どん北選手の皆さんがんばってください!

全日本選手権大会優勝目指して頑張ります!
 応援をお願いします!!



~避難訓練のお知らせ~

8月21日(月)午後12時30分~温水プール SUISUIにて「避難訓練」をおこないます。当日プール・トレーニングをご利用頂いておりますお客様は避難訓練へのご参加、ご協力のほど宜しくお願い致します。

食の浪漫紀行どんぐり夏の陣2017

食の浪漫紀行どんぐり夏の陣2017のステージイベントで、瀬戸内高校チアリーダーによる迫力のあるパフォーマンスを披露して頂きました。また今回の陣は過去最大のお客様にご来場頂き、花火も大変盛大に上がりました。ご来場いただいた皆さま、関係者の皆さまありがとうございました。



2020年東京オリンピック事前合宿視察~ドミニカ共和国~

8月6日(金)ドミニカ共和国のドミンゲス駐日大使が千代田運動公園、豊平運動公園へ東京オリンピック事前合宿の視察に来られました。2020年東京五輪に向けてドミニカ共和国、北広島町ともに頑張っていきましょう!



◆◆営業時間◆◆

月~土 10:00~21:00 (最終受付 20:30、木曜休館)
 日・祝 10:00~17:00 (最終受付 16:30)



facebook



イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。Facebook上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね!をお待ちしております(*^^)v

~スタッフから一言~

立秋も過ぎ、少しずつ秋へ移り変わろうとしています。とはいうものの、日中はまだまだ暑い日が続きます。運動・睡眠・食事の管理をしっかり行い夏バテにならないように注意してくださいね。こまめな水分補給もお忘れなく! 元気いっぱい、ありがとうと感謝の気持ちを持って過ごしていきましょう。