



2017年10月

NPO法人スポーツコミュニティ磐田・ポーラスター活動予定表

10月		FCポーラスター磐田				サッカー/フットサルスクール				イベント/その他教室			
		対象	集合/開始	解散/終了	会場	対象	集合/開始	解散/終了	会場	名称	集合/開始	解散/終了	会場
1	日	6,5年	8:30	10:00	大藤小G								
		4,3年	10:15	11:45									
		2,1年	9:00	10:00									
2	月												
3	火					園児	16:00	16:40	総合体育館 小体育場				
					小1~3年	16:50	17:40						
					小4~6年	17:50	19:00						
4	水					園児	15:15	16:00	豊岡天竜川G	フットサル交流ひろば	18:30	19:30	ゆめりあFS場
					小1~4年	16:10	17:10	フットサル広場		19:30	21:00		
					U-15女子	17:00	18:30	ゆめりあFS場					
5	木					園児	16:00	16:40	ゆめりあFS場				
					小1~3年	16:50	17:40						
					小4~6年	17:50	19:00						
6	金					園児	15:15	16:00	西貝交流センター				
					小1~4年	16:10	17:10						
					小5~6年	17:20	18:20						
					ワンコイン	19:00	20:15	城山中G					
7	土												
8	日	6,5年	8:30	10:00	岩田小G								
		4,3年	10:15	11:45									
		2,1年	9:00	10:00									
9	月												
10	火												
11	水					園児	15:15	16:00	豊岡天竜川G	フットサル交流ひろば	18:30	19:30	ゆめりあFS場
					小1~4年	16:10	17:10	フットサル広場		19:30	21:00		
					U-15女子	17:00	18:30	ゆめりあFS場					
12	木					園児	16:00	16:40	ゆめりあFS場	ヨガ教室	10:00	11:00	西光寺
					小1~3年	16:50	17:40						
					小4~6年	17:50	19:00						
13	金					園児	15:15	16:00	西貝交流センター				
					小1~4年	16:10	17:10						
					小5~6年	17:20	18:20						
					ワンコイン	19:00	20:15	城山中G					
14	土	U11Honda	8:00	13:00	磐田稗原G	U-15女子	17:00	18:30	ゆめりあFS場				
		6年	8:30	10:00	磐田北小G								
		4,3年	10:15	11:45									
		2,1年	9:00	10:00									
15	日	U11Honda	8:00	13:00	磐田稗原G								
		6年	8:30	10:00	磐田北小G								
		4,3年	10:15	11:45									
		2,1年	9:00	10:00									



2017年10月

NPO法人スポーツコミュニティ磐田・ポーラスター活動予定表

10月	FCポーラスター磐田				サッカー/フットサルスクール				イベント/その他教室			
	対象	集合/開始	解散/終了	会場	対象	集合/開始	解散/終了	会場	名称	集合/開始	解散/終了	会場
16	月											
17	火				園児	16:00	16:40	総合体育館 小体育場				
					小1~3年	16:50	17:40					
					小4~6年	17:50	19:00					
18	水				園児	15:15	16:00	豊岡天竜川G	フットサル交流ひろば	18:30	19:30	ゆめりあFS場
					小1~4年	16:10	17:10		フットサル広場	19:30	21:00	
					U-15女子	17:00	18:30		ゆめりあFS場			
19	木				園児	16:00	16:40	ゆめりあFS場				
					小1~3年	16:50	17:40					
					小4~6年	17:50	19:00					
20	金				園児	15:15	16:00	西具交流センター				
					小1~4年	16:10	17:10					
					小5~6年	17:20	18:20					
21	土	6年	8:30	10:00	大藤小G							
		4,3年	10:15	11:45								
		2,1年	9:00	10:00								
22	日							O35ゆるサル	19:00	21:00	ゆめりあFS場	
23	月											
24	火				園児	16:00	16:40	総合体育館 小体育場				
					小1~3年	16:50	17:40					
					小4~6年	17:50	19:00					
25	水											
26	木							ヨガ教室	10:00	11:00	西光寺	
27	金											
28	土	6,5年	8:30	10:00	磐田北小G	U-15女子	17:00	18:30	ゆめりあFS場			
		4,3年	10:15	11:45								
		2,1年	9:00	10:00								
29	日	6,5年	8:30	10:00	大藤小G							
		4,3年	10:15	11:45								
		2,1年	9:00	10:00								
30	月											
31	火											

<ポーラスターからのお知らせ>

・ウォーミングアップ、クールダウンについて…少しずつ涼しくなってきました。運動会や陸上課外などで普段よりも走ったり跳んだりすることが増える季節です。身体も思っているよりも冷えてくるので、ケガの予防をしっかりとしましょう。運動前にはジョギングなどのアップ、運動後や就寝前にはストレッチなどでクールダウンをしよう。また疲れが溜まったときは休息も必要です。しっかりした休息と運動でケガをしない身体づくりをしよう！！

雨天中止や日程変更などの連絡は、PICROスクール連絡システムを利用しています。

アドレス登録には認証コードが必要です。認証コードが分からない場合は、事務局までお問い合わせください。

システムに登録するとPCやスマホ、携帯電話で専用ページが確認できます。【<http://picro.jp>】



<http://polarstar.jp>

試合結果や日程などポーラスターの最新情報は、
ホームページをご覧ください。



NPO法人スポーツコミュニティ磐田・ポーラスター
〒438-0086 静岡県磐田市見付2934-1
TEL 0538-84-7484
FAX 0538-84-7400
e-mail info@polarstar.jp
URL <http://polarstar.jp>