

2026 チットチャット新聞 2月

いつもチットチャット・スポーツ塾をご利用いただき

ありがとうございます

お家でもできるストレッチをご紹介します！



もうあっという間に2月になりましたね！とても寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月は1年で最も寒く、血流が滞りやすいため室内でもできる運動がおすすめです！

血流を促進するヨガやピラティスもおすすめですが、今回は簡単ストレッチをご紹介します

毎日短時間の「ながら運動」で体を温め、冷えや不調を改善しましょう！

- ① わき腹を伸ばすストレッチ: あぐらの状態で片手をお尻の後ろに手をついて反対の手を斜め上に向かって伸ばします。腕をまわしてわき腹を伸ばしましょう。反対も同様に行ってください。
- ② 背中ゆらゆら: 同じあぐらで指を組み、息を吐きながら腕を前へ伸ばしておへそを見るようにして背中を丸めていきます。お腹をひっこめて、背中が伸びていくのを感じましょう。
- ③ お腹ストレッチ: うつ伏せになり、腕で床を押すようなイメージで胸を開いて斜め上を見てお腹を伸ばしましょう。そのとき足の甲でも床を押すイメージでするともっとお腹を伸ばすことができます。
- ④ 猫のポーズ: 四つ這いの姿勢からかかとに向かってお尻を後ろに引きます。お尻を上突き出し、背中伸びを感じましょう。きつい方は、おでこを床につけると程よく伸ばすことができます。無理のない程度で行ってくださいね。



寒い冬に負けない身体づくりを目指して、お家でもチットチャットでも元気に身体を動かしていきましょう！

<ちょこっと豆ちしき>

2月3日は何の日か知っていますか？そう！**節分(せつぶん)**です！

節分は季節の変わり目にやってくる「鬼(邪気や災い)」

を豆まきで追い払い、「福」を呼びこむ行事です。

豆を「**鬼は外！福はうち！**」と言いながらまき年齢の数だけ豆を食べ

無病息災(むびょうそくさい)を願うのが基本になります。

恵方巻(えほうまき)は、縁(えん)を切らないように巻き寿司を丸ごと

一本食べ、願い事をしながら黙って最後まで食べると福が逃げないと

言われ、その年の幸運の神様がいる方角を向いて食べます。

今年の方角は「**南南東**」です。

鬼をしっかり追い払って、一年健康で幸せに過ごしましょう！

～春休み期間のお知らせ～

3/23(月)～

4/6(月)

～合同野球クラブ新会場になりました～



チットチャット1号店・2号店・3号店が合同で開催している野球クラブ。
1月から生野区にある「キャプテン翼スタジアム」での開催になりました！
新会場では、室内での活動になり、天候等に左右されることなく実施出来るようになりました。
また、貸し切り空間なので、子どもたちも伸び伸びと活動することが出来ていました。

新会場、初回の野球クラブでも、たくさんのお子さんに参加していただきました。
特に初参加のお子さんも多く、新鮮な雰囲気を楽しむことが出来ました。
子ども達同士で優しく教え合う姿もあり、仲間同士喜び合う姿、泣いているお友だちに声を掛けにくい姿など、様々な子どもたちの姿を見られました。
まだまだ、野球を通じて「楽しい！」と思ってもらえるようスタッフ一同サポートして参りますので
よろしく願いいたします！
野球クラブへのご参加、お待ちしております！

なおさんの日めくりカレンダー — 大丈夫やで なんとかなるで — ～発売中！～

こんにちは、なおです。
8年前に癌になりました。今も治療を続けながらも、
ずっとチットチャットやイノチグラスに関わらせていただいています。
その出会いの中で、いろんな想いが浮かび、
それを文章にしていたら、「カレンダーになるやん」と。
なおの最初で最後の言葉集。
是非、見てくださいね。



★イベント配信用 LINE★

友だち検索で「@894ruczq」

各店舗利用者さま以外の一般の方はこのLINEをご利用ください。

★各SNSのQRコード★是非のぞいてみてください😊

各SNSでレッスン風景や練習風景などを投稿中です。

サブチャンネルではYouTube ライブや対談を投稿しています。

メインチャンネル



サブチャンネル



イベント配信LINE



ホームページ



Facebook



Instagram



★今月の各店舗のイベント★

1号店

スポーツクラブ	毎週水曜日-16:30~17:30 2/11(水・祝)-16:00~17:00
鬼ごっこクラブ	2/8(日)-11:00~12:00
ジョギングクラブ	2/11(水・祝)10:00~11:30
ジャンプクラブ	2/15(日)-10:00~11:00 2/28(日)-10:00~11:00
1号店野球クラブ	2/12(木)-17:30~18:30
トレーニングクラブ	2/7(土)-11:00~12:00
アスレチッククラブ	2/23(月・祝)-10:00~11:00
むかしあそび教室	2/1(日)-13:00~14:00

2号店

ちびっこ広場	2/14(土)-16:00~17:00
合同野球クラブ	2/21(土)-11:00~12:40
卓球クラブ	2/22(日)-13:00~14:00

3号店

卓球クラブ	2/1(日)-16:00~17:00
ジョギングクラブ	2/14(土)-10:30~11:30
体育クラブ	2/27(金)-16:30~17:30
3号店ヨガ教室	2/8(日)-16:00~17:00

高槻店

サーキットイベント	2/13(金)-17:30~18:30
卓球クラブ	2/9(月)-17:30~18:30 2/22(日)-11:00~12:00
山登り	2/7(土)-10:00~13:00
野球クラブ	2/22(日)-14:00~15:00

★自費でご参加いただける教室★

チットチャット・プール塾

2/4・2/18(水)

◎時間	①15:00~15:45 ②16:00~16:45 ③17:00~17:45 ④18:00~18:45
-----	--

◎料金	・マンツーマン(月1回) 8,311円 ・マンツーマン(月2回) 15,000円 ・親子レッスン 8,311円 ・兄弟割 おひとり 7,500円×人数分 ・大人レッスン(保護者さま) 2,200円
※	税・保険・施設利用料込みとなります

◎会場 ザバススポーツクラブ デルタ(高槻市朝日町1-5)
JR 摂津富田駅から徒歩約10分・駐車場あり
(ザバススポーツクラブ様のご厚意により利用させて頂いております)

◎お問い合わせ 1号店(06-6764-7282)江殿

★今月の全店舗対象イベント★

◆ヨガ教室◆

1号店にて実施

■2月22日(土) 15:00~15:40

◆チアクラブ◆

1号店にて実施

■2月14日(土)

12:00~12:40 未就学児対象

13:00~13:40 小中高生対象

★スタッフ募集中★

子どもたちの運動・スポーツ指導に興味のある方を探しています！

詳しくはチットチャット・スポーツ塾のホームページをご覧ください。

発行先：株式会社チットチャット

住所：〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町7丁目1番39号新谷町第二ビル206号(1号店)

TEL 06-6764-7282 Fax 06-6764-7283