回覧

5月のお知らせ！

新プログラム開始します！

開成町 一般社団法人

総合型スポーツクラブ教室

参加者募集

kaisei overall-potam area sports club

プログラム紹介

永里 洋一コーチ

内容は、『スナッグゴルフ用のクラブでボールをターゲットに向かって打つ』です。今回は、細かいルール等は抜きにして、ボールを打つという感覚を体験し楽しんでいただければと思います。
今回のプログラムにより、ゴルフへのイメージや価値観が親しみやすく良いものになればと思います。

開成親子ゴルフ教室

夏からのジュニアゴルフ教室体験企画！

親子でゴルフに触れる機会を開成水辺スポーツ公園で初めてご用意しました。ゴルフは、紳士のスポーツと言われ、ルールをセルフジャッジするなど他のスポーツにはないその人の「あり方」を問われるスポーツです。

お子様にはゴルフの経験を通じて、不確実性が増す世の中を生きていくために、自らを律する姿勢、礼儀・マナー、問題発見・解決能力を身に付けていただくことが期待できます。

また、本プログラムのベースの考え・用具は、スナッグゴルフと言われるアメリカのＰＧＡ（プロゴルフ協会）のプロが考案したものを活用する為、安全かつ、しっかりとゴルフの基礎が学べます。学校の体育では中々体験できないゴルフを通じて、お子様に身体を動かすことの楽しみ・自己の成長を味わう機会をご提供されてはいかがでしょうか。皆様のご参加をお待ちしております。

土

開催日　5月27日（日）

対象・時間
小学校１・２年生　8時45分～　9時35分
小学校３～６年生　9時45分～10時35分

マインドフルネス瞑想

児玉美保先生

マインドフルネス瞑想は、仏教瞑想のエッセンスを抽出した「心のあり方」のトレーニングで、「“気づき”の瞑想」とも言われています。

このレッスンでは、マインドフルネス瞑想の本質やコツを解説し、実践しながら、1. 集中力を高める 2. 自ら「気づく」力を高める 3. 思いやりの心を育む ことを目的に、展開していきます。

日頃の考え癖に自ら気づけるようになることで、ストレスから解放され、より柔軟な心が育まれます。

日々の忙しさに常に追われている方、悩み事を繰り返し考えてしまう方、人間関係に悩み事がある方、仕事で効率や発想力を上げたい方などにオススメです。

※心身の健康に不安がある方、通院中の方は、医師にご相談の上、ご参加ください。
※特定の宗教性を持つものではありません。また、宗教などの勧誘は一切行いません。
※宗教や勧誘を目的としたご参加はご遠慮ください。

金

開催日　5月11日・18日・25日（金）

開催時間　20：00 ～ 21：00

5月

参加申し込み・お問い合わせ

(一社)開成町総合型スポーツクラブ事務局
☎ 0465-83-1331 FAX 0465-83-1332
【メール】kaiseissc@gmail.com

主催：一般社団法人開成町総合型スポーツクラブ

http://kaisei-ssc.net/

教室の日程

お申込み方法 ホームページ、電話、mail または、直接窓口（木曜日休園）へ。

【HP募集に関して】 原則 15 日に総合型スポーツクラブのＨＰで教室の受け付け予約を開始致します。
※諸事情により多少の前後がありますので、ご了承よろしくお願い致します
【お伝え頂く内容】（1）希望する教室名（2）参加者氏名（3）年齢 （4）住所（5）連絡先
【募 集 締 切】 申し込み人数に達し次第、予約受け付けは終了となります。
【参 加 費】 当日、受付にて徴収します。空きがある教室は随時受付します。
【最少催行人数】 教室によっては、最少催行人数を設定しております。催行人数が集まらなかった場合は教室が中止となる可能性がございます。中止の際は、２週間前頃にＨＰまたは電話、メールでお知らせします。

LINE@ 登録お願いします！
クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック！

ヨガプログラム

月曜日

昼ヨガ（月曜クラス）A･B New!

ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。
アスリートの体作りにも有効です。

日時 （A）５月７日・１４日・２１日・２８日（月） １３：１５～１４：１５
（B）５月７日・１４日・２１日・２８日（月） １４：３０～１５：３０
場所 町民センター集会室 A･B（28日(A)小会議室 和室 定員8名） 定員 各日 15 名

夜ヨガ（月曜クラス）

日時 ５月７日・１４日・２１日・２８日（月） １９：００～２０：００
場所 上延沢自治会館 定員 各日 30 名

お願い！ 自治会様の多大なるご理解･ご協力で実施します。都合により施設が使用できなくなる場合がございますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

水曜日

開成古民家ヨガ

３００年前から存在するふるき良き日本の風景の中での特別な時間。心穏やかに「なつかしさ」に浸れる時間。

日時 ５月９日・１６日・２３日・３０日（水） １０：００～１１：００
場所 あしがり郷 瀬戸屋敷 足柄上郡開成町金井島 1336 定員 各日 12 名
参加費 １,０００円（スポーツ保険加入料込）

メンズヨガ

緩やかな動きで安定した体幹を作り
身体の引き締めを目指します。

日時 ５月９日・１６日・２３日・３０日（水） １９：００～２０：００
場所 開成町福祉会館 ２階 大広間 定員 各日 18 名
参加費 １,０００円（スポーツ保険加入料込）

パワーヨガ初級クラス

自立神経を整え代謝アップ、身心を快適に導くプログラム。

日時 ５月９日・１６日・２３日・３０日（水） ２０：１５～２１：１５
場所 開成町福祉会館 ２階 大広間 定員 各日 18 名

参 加 費 ５００円（スポーツ保険加入料込）

コ ー チ 宮原 みどりさん（IHTA ヨガインストラクター、レイキヒーラー）

持 ち 物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル（マット貸し出し有り）

金曜日

夜ヨガ（金曜クラス）

ヨガを行い、１週間の体の疲れをほぐしませんか？

日時 ５月１１日・１８日・２５日（金） １８：４５～１９：４５
場所 開成町福祉会館 ２階 大広間 定員 各日 18 名

マインドフルネス瞑想 New!

ストレスから解放され、より柔軟な心が育まれます。

日時 ５月１１日・１８日・２５日（金） ２０：００～２１：００
場所 開成町福祉会館 ２階 大広間 定員 各日 15 名
参加費 １,０００円（スポーツ保険加入料込）

参 加 費 ５００円（スポーツ保険加入料込）

コ ー チ 児玉 美保さん（zuci yoga 主催 IHTA 認定 1級ヨガインストラクター）

持 ち 物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル（マット貸し出し有り）

日曜日

ヘルスアッププログラム「ヨガ」

内側から美しく健康に！パフォーマンス向上にも効果あり！

日時 ５月①１３日（日） １０：００～１１：００
②２７日（日） ９:１５～１０：１５
場所 町民センター集会室 A・B 定員 各日 18 名

コ ー チ 13日 宮原さん 27日 児玉さん

アドバンスヨガ

心身の不調改善、柔軟性の向上、精神の安定を目指します。

日時 ５月２７日（日） １０:３０～１１：４０
場所 町民センター集会室 A・B 定員 各日 15 名
参加費 １,０００円（スポーツ保険加入料込）

スポーツプログラム

木曜日

骨盤ストレッチ

姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、
体幹を鍛えましょう！

日 時 ５月１０日・１７日・２４日・３１日（木） １９：３０～２０：３０
場 所 開成町福祉会館 ２階 大広間
申込定員 各日２０名
参 加 費 ５００円（スポーツ保険加入料込）

持 ち 物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル
コ ー チ ささきともみさん（手力整体師、日体協公認スポーツリーダー）

※内容はこれまで実施しておりました「夜トレ！」と同様になります。

土曜日

ニュースポーツプログラム（ファミリーバドミントン他）

スポーツは笑いだ！皆で笑い合いましょう！ファミリーバドミントン、バウンスボールを中心に楽しく体を動かします。
皆、初心者で笑いが絶えない仲間づくりの場所です。

日 時 ５月２６日（土）１３：３０～１５：００
場 所 開成町南部コミュニティセンター（どんぐり会館）
申込定員 ２０名
参 加 費 ２００円（スポーツ保険加入料込）

持 ち 物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル
コ ー チ 森山勝彦さん

ソフトテニス教室

ラケットの持ち方、ボールの打ち方まで丁寧に習得できます。硬式に比べてラケットが軽く、女性にも向いています。
もっと部活で活躍したい人にも人気。

日 時 ５月１２日・２６日（土） １８：３０～２０：００
場 所 文命中学校 テニスコート
申込定員 各日３０名
参 加 費 ２００円（スポーツ保険加入料込）
対 象 中学生以上の初心者から中級者

持 ち 物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
コ ー チ 小野 智士さん（日本体育協会公認スポーツ指導員ソフトテニス）

日曜日

開成親子ゴルフ教室 夏からのジュニアゴルフ教室体験企画！ New!

スナッグゴルフで使用するボールはテニスボールを一回り小さくしたもので、ゴルフボールと比べると非常に安全です。まずは遊び感覚でゴルフに触れ合ってみませんか。

日 時 ５月２７日（日）８：４５～１０：２５（小学校1・2年生 8時45分～9時35分、小学校3～6年生 9時45分～10時35分）
場 所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
申込定員 各クラス親子３組まで
参 加 費 体験開催特別価格！~~4,500円~~⇒500/人（お子様2人に保護者1人の場合は1，５００円・スポーツ保険料込）
対 象 小学生以上とその保護者様

持 ち 物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
コ ー チ 永里 洋一 JPGA ティーチングプロA級・ジュニア指導員 日本体育協会公認アシスタントマネージャー

走り方教室

走るための正しい動きづくり、運動の基礎つくりに最適です！走ることが楽しくなると、スポーツが楽しめるようになります。
目に見えて成長を実感できるプログラムです。

日 時 ５月１２日（土）・２７日（日） １３：００～１４：３０
場 所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
申込定員 各日３０名
参 加 費 ２００円（スポーツ保険加入料込）
対 象 小学生で早く走れるようになりたい子

持 ち 物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん

お知らせ 雨天時は HP で開催の可否をお知らせいたします。

主催：（一社）開成町総合型スポーツクラブ 申込み・問合せ：開成水辺スポーツ公園 TEL 0465-83-1331 kaiseissc@gmail.com

※当クラブが加入しているスポーツ保険は、ケガにかかる治療費全額を保障するものではありません。