

# 5月のピックアッププログラム

## ヘルスアッププログラム「ヨガ」

開成町の穏やかな雰囲気の中で、カラダをメンテナンスしてみませんか？  
解剖学の知識を活かした確実なアプローチで、不調を改善に導きます。  
また、心理カウンセラー資格も保有する講師が、ココロの健康をもたらせるようにも導きます。  
初心者の方も大歓迎！  
お気軽にご参加ください。

講師の児玉美保さん

ラジオDJ、スポーツキャスターの活動はもちろん、ヨガ講師としてもフットワークの軽さを活かし、スタジオ内に留まらず、湘南の自然を享受するヨガWSやメディテーション指導等を多数行っている。



さあ、一緒にヨガを始めましょう。

# 参加者募集

# 総合型スポーツクラブ教室

開成町

### 教室参加者の声

#### 走り方教室



みんなといっしょにやるのでたのしいし、はやく走れるようになった。

おぎの しゅんすけ くん

#### テニス教室

ラケットの持ち方や打ち方を、詳しく教えていただいた。



山神 理華子 さん

#### テニス教室



部活みたいに厳しくなく、スポーツを楽しめて良かった。

木村 ゆい さん



たのしみながら、がんばる！



# 5月

参加申し込み・お問い合わせ

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：開成町総合型スポーツクラブ

<http://kaisel-ssc.net/>



area sports club

kaisei overall-pattern

# 開成町総合型スポーツクラブ教室 参加者募集

## 5月の教室の日程

【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）へお申込みください。  
 ※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



【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】 開催日3日前 申込者が多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。  
 【参加費】 当日、受付にて徴収します。  
 【雨天の場合】 屋外の教室は雨天中止になります。中止の場合はメールまたは電話でお知らせします。

### ラグビー教室

ラグビーにはまる人急増中！ラグビーの入り口におすすり！

日時 ①5月8日(日) 9:30~12:00  
 場所 開成町水辺スポーツ公園 ソフトボール場  
 対象 6歳以上 親子の参加も大歓迎  
 内容 ポディコンタクトのない安全でゲーム性の高いラグビーで初心者から安心して楽しめます。  
 申込定員 30人  
 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、運動靴、飲み物、タオル  
 コーチ 日本ラグビー協会公認 タグラグビーティーチャー



### 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！

日時 ①5月8日(日) 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)  
 対象 パワフルなおじさまおばさまと楽しみたい方！  
 内容 ファミリーバドミントン、パウンスポ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。  
 申込定員 30人  
 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



### 走り方教室

全てのスポーツの基礎作り。走り方が動きを変える！

日時 ①5月22日(日) 9:00~10:30  
 場所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場  
 対象 小学生で早く走れるようになりたい子  
 内容 走るための正しい動きづくり、運動の基礎づくりに最適です！走るのが楽しくなり、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。  
 申込定員 30人  
 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、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



### 湘南ベルマーレ presents 幼児運動プログラム

子どもの運動習慣形成のためにできること 将来の健康的なライフスタイルのために

日時 ①5月25日(水) 13:00~14:30  
 場所 開成水辺スポーツ公園 サッカー場  
 対象 2歳児~4歳児とその保護者様  
 内容 湘南ベルマーレのプロコーチによる幼児期の発育にあった運動を室内で行います。幼少期からの運動習慣形成をめざし、将来にわたってスポーツを楽しめるよう心身の基礎作りを楽しみながらやりましょう！  
 申込定員 親子15組(丁寧に診ることができる人数としております)  
 参加費 1組1,000円→無料(チャレンジデー特別招待になります。)  
 持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル  
 コーチ 湘南ベルマーレ フットボールアカデミー コーチ

### ソフトテニス教室

部活だけじゃ物足りない！教室参加でレベルアップ！

日時 ①5月28日(土) 19:00~20:30  
 場所 文命中学校  
 対象 中学生以上の初心者から中級者  
 内容 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。  
 申込定員 30人  
 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、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)



### テニス教室(親子ペア)

親子でテニスをしませんか？

日時 ①5月22日(日) 13:00~14:30  
 場所 開成グリーンフテニスクラブ  
 対象 小学1年生以上のお子さまと保護者(申込者が多数の場合は抽選とさせていただきます。)  
 内容 ラケットの持ち方からボールの打ち方まで丁寧に習得できます。  
 申込定員 10組(お子さま2人に保護者1人でも可)  
 参加費 1組400円(お子さま2人に保護者1人の場合は600円・スポーツ保険加入料込)  
 持ち物 運動のできる服装、テニスシューズ、テニスラケット(ラケットは先着順で貸し出してあります。)  
 コーチ 三浦 隆一郎さん(開成グリーンフテニスクラブ コーチ)



### コンディショニング講座

トップコーチに学ぶパフォーマンスアップのためにできること！

日時 ①5月29日(日) 10:00~11:30  
 場所 開成町南部コミュニティセンター(どんぐり会館)  
 対象 中学生以上のアスリート、指導者、保護者  
 内容 アスリートのパフォーマンスUPに必要な知識・動きづくりを座学・実践を通して徹底的に学びます。  
 申込定員 20人  
 参加費 1,000円(スポーツ保険加入料込)  
 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル  
 コーチ 竹江 司さん(湘南ベルマーレSCフィットネス&コンディショニングセラピスト)

### 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 ①5月22日(日) 10:00~11:30  
 場所 開成町南部コミュニティセンター(どんぐり会館)  
 対象 健康な体作り、美しくなることに興味のある方  
 内容 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。  
 申込定員 20人  
 参加費 500円(スポーツ保険加入料込)  
 持ち物 ヨガマット or 大判のバスタオル、運動のできる服装、飲み物、タオル(先着10名までマット貸し出し有り)  
 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)

### こどもテニス教室

やわらかいボールと小さいコートでテニスに慣れましょう！

日時 ①5月14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)  
 対象 小学生  
 内容 テニスに興味のあるお子さま向けのテニスプログラム  
 申込定員 30人  
 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 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)



### ニュースポーツプログラム(ミニバス)

要望の多かったバスケットプログラムが遂に登場！

日時 ①5月28日(土) 10:00~12:00  
 場所 開成南小学校体育館  
 対象 幼児~小学3年生  
 内容 バスケットに興味のあるお子さま向けのミニバスケットボール  
 申込定員 30人  
 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 JBA公認D級コーチ

