area sports club

10月のピックアッププログラム

ニュースポーツプログラム「ミニバス教室」

【コーチコメント】
生まれも育ちも開成町。小学生からバスケを始めて、バスケが生活の一部になってます。
スポーツの力で、町が明るくなればと思い。ミニバスの指導者になりました。
指導歴は 8 年。教え子達も 80 人と少ないですが、バスケを通じて素敵な人になって、
明るい町になるように、笑顔が素敵な子供が増えるようにがんばります。
バスケが楽しい。楽しい＝上手くなるがモットーです。
バスケットの技術向上はもちろん、コーディネーショントレーニングも取り入れ、
運動神経が、よくなる事も取り入れてます。

奥津　真コーチ　JBA 公認 D 級コーチ
小田原ミニバス連盟技術委員

要望の多かった
バスケプログラムが遂に登場！

開成町

総合型スポーツクラブ教室

参加者募集

kaisei overall-pattern

教室参加者の声

コンディショニング講座

筋膜リリースなどの専門的な方法や、体幹トレーニングについて教えてもらっています。日々、自分で身体の歪みを調整するなど、身体を客観的に認識する力がこれまでより増しており、プレー中の基本的な動きの質が変わってきたことを実感しています。

渡辺　隆広さん（社会人バスケットボールチーム所属）

ヘルスアップヨガ

継続して参加することで、身体の不調が改善してきています。教室で教わったことを、日常のふとした時の姿勢や、動きをする時に意識するようになり、日々の生活にも活かせています。

門　好美 さん

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

ニュースポーツ（ファミリーバトミントン他）

たのしみながら、がんばる！

ソフトテニス教室

10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://kaisei-ssc.net/

開成町 総合型スポーツクラブ教室 参加者募集

10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２週間前　申し込み者が多数の教室は開催日２週間前で締切、抽選とさせて頂きますのでご了承ください。空きがある教室は随時受付ます。

【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。

【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ＨＰまたは電話、メールでお知らせします。

タグラグビー教室

ラグビーにはまる人急増中！ラグビーの入り口におすすめ！

日　　時　①１０月３０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～中学生まで（中学生もご参加いただけます！）
内　　容　ボ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う！

日　　時　①１０月２３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　ファミリーバトミントン、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。
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　①１０月２２日（土）　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。
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　①１０月２８日（金）　10：45～12：15
場　　所　開成水辺スポーツ公園　ソフトボール場
対　　象　２歳児～５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天然芝の上で行います。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人５００円（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）
持 ち 物　運動のできる服装、運動靴、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　①１０月　８日（土）　19：00～20：30
　　②１０月２２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）

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　①１０月８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　小学生のテニス初心者
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　１５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）

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　①１０月２３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、室内履き、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ゼネラルマネジャー）

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！

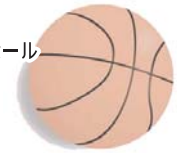
日　　時　①１０月３０日（日）　10：00～11：30
場　　所　開成町南部コミュニティセンター（どんぐり会館）
対　　象　健康な体作り、美しくなることに興味のある方
内　　容　ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。
申込定員　３０人（大人気のため増枠！）
参 加 費　５００円（スポーツ保険加入料込）
持 ち 物　ヨガマット or 大判のバスタオル、運動のできる服装、飲み物、タオル　（マット貸し出し有り）
コ ー チ　児玉　美保さん（Zuci yoga 主催 IHTA 認定 1 級ヨガインストラクター）

タグラグビー教室

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プログラムが遂に登場！

日　　時　①１０月１５日（土）　10：00～12：00
場　　所　開成小学校体育館
対　　象　幼児～小学３年生
内　　容　バスケ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



主催：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