

29年1月のピックアッププログラム

夜ヨガ はじめました

大人気の為、毎週、月曜日・水曜日の夜に
夜ヨガを新たにスタート！

育児で夜しか時間がとれない、遠くまで通えない、
仕事の疲れをリセットしたい、そんな方向けの
平日プログラムです。



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！

開成町

参加者募集

総合型スポーツクラブ教室

教室参加者の声

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しています。

門 好美 さん

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 (社人バスケット
ボールチーム所属)

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

募集

第1回 開成水辺スポーツ公園

明神クロスカントリーCUP

H29.1月7日(土)開催!

<http://myoujin-club.com/cup/>

新春富士山を見ながら
芝生の上を走るマラソン大会



大会申込締め切り! 12月23日まで

LINE@始めました!

LINE@



LINEのID検索で **kaiseisports@** と
入力するか、チラシ記載のQRコードを
読み取りますとご登録できます!

クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック!

参加申し込み・お問い合わせ

H29.1月

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/>



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

H29.1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、抽選とさせていただ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あります。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。



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 ①1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~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

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 ①1月29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！走ることに楽しくなると、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

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 ①1月28日(土) 18:30~20:00
 場所 文命中学校 テニスコート
 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)

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 ①1月29日(日) 18:30~20:00
 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 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セラピスト)

夜ヨガ(月曜クラス)

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 1月16日・23日・30日(月) 19:00~20:15
 場所 上延沢自治会館
 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 各日25名
 参加費 500円(スポーツ保険加入料込)
 持ち物/コーチ 共にヘルスアップヨガと同様
 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致します。

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 ①1月8日(日) 13:30~15:00
 ②1月15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

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 ①1月28日(土) 13:00~14:30
 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む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(丁寧に診ることが出来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

LINE@ LINE@始めました！

LINEのID検索で **kaiseisports@** と入力するか、チラシ記載のQRコードを読み取りますとご登録できます！

クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック！

ヘルスアッププログラム「ヨガ」

一年の締めくくりにあロマを焚いたお部屋でヨガ。アロマ成分が体の奥から疲れを癒します。

日時 ①1月29日(日) ①9:00~10:15 ②10:30~11:45
 場所 町民センター集会所 A・B
 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 ①②ともに15名(内容は①②ともに同様になります。都合の良い時間をお選びください。)
 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)

夜ヨガ(水曜クラス)

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 1月11日・18日・25日(水) 19:00~20:15
 場所 町民センター集会所 A・B
 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 各日15名
 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)