

新年度
5月のピックアッププログラム!

夜トレ! 体幹&ストレッチ! (ピラティス)

インナーマッスルを鍛えて
正しい姿勢に導きます!
理想の体型に少しずつ近づけましょう!

姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、
体幹を鍛えましょう!
ピラティスをご存知ですか?



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

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

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

ソフトテニス教室



楽しもう!

ヨガ教室



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!

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 (8時30分~17時、木曜日定休)

☎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/>

5月



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】開成日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です。

【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。

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13日・27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 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、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 ①5月14日・28日(日) 13:00~14:30
 集合場所 ①(14日)開成水辺スポーツ公園 公園管理棟 ②(28日)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したい子
 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

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。

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20日・27日(土) 19:00~20:30
 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)

夜トレ! 体幹&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!ピラティスはご存知ですか?

日時 ①5月11日・18日・25日(木) 19:30~20:30
 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 男女問いません。そんなにきつくない筋トレ、ハリをとるセルフストレッチに関心のある方、腰痛軽減、予防をしたい方
 内容 本プログラムはピラティスに近い内容で初めてのかたでも自宅でもできるプログラムが盛りだくさんです!
 申込定員 30人
 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、室内履き、飲み物、タオル
 コーチ ささきともみさん(手力整体師、日本協公認スポーツリハビリ)

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 5月1日・8日・15日・22日・29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 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)
 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)

お願い! 自治会様の多大なるご理解・ご協力でお実施します。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いたします。

湘南ベルマーレ presents 親子サッカー教室

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31日(水) 10:45~12:00
 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 湘南ベルマーレのコーチが天然芝の上で親子でボールを使いながら楽しんで身体を動かせるプログラムを行っていきます。お子さんが安心して身体を思い切り動かす機会として最適です。
 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

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27日(土) ①9:00~10:15 ②10:45~12:00
 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 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30名(内容は①②ともに同様になります。ご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、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)

昼ヨガ(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 5月1日・8日・15日・22日・29日(月) 14:00~15:15
 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 25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(マット貸し出し有り)
 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)

昼ヨガ(土曜クラス)

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 5月20日(土)
 ①リリースヨガ 14時~15時15分
 (座位、横位で肩こり・腰痛・足まわりの不調など硬くなった筋肉をほぐし、筋膜リリースを取り入れながら改善に繋がっていきます。可動域を広げ柔軟性を高めていきます。)
 ②リラクソヨガ 15時45分~17時00分
 (リラクソヨガ:座位、横位、立位で心地よいと感じながら呼吸と共にゆったりと心と体をほぐし疲労回復に繋がっていきます。)
 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 ①②ともに30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(マット貸し出し有り)
 コーチ 小林 妙子さん(全米ヨガアライアンス RYT200、IHTA 認定ヨガインストラクター)

