

6月のピックアッププログラム!

エンジョイハイキング!

6月からの新プログラム開始!
「エンジョイハイキング!」
開成町を飛び出て、近隣の低山で
ハイキングを楽しみましょう!

親子でのご参加、登山ははじめての方、
お待ちしております。

開成町

参加者募集 総合型スポーツクラブ教室

6月の山ご紹介

大野山

標高：723m

丹沢山塊の南西部の代表的な山で、
山頂一帯は牧場になっていて、な
だらかな草山となっています。

草原のような山頂からは、丹沢湖
と丹沢、富士山や箱根の山々、足
柄平野などが眺められ、絶好の展
望台となっていますので、手軽な
低山ハイクながら充分堪能できる
行程が楽しめます。

草原に寝そべりながら、富士山を
仰いだり、足下に広がる丹沢や箱
根の山々の展望を楽しめます。

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!



走り方教室



楽しもう!



ソフトテニス教室

6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 (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://kaisei-ssc.net/>



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

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

6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 ①6月17日・24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
 コーチ 森山勝彦さん

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 ①6月11日・25日(日) 13:00~14:30
 集合場所 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、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。



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 ①6月28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

エンジョイハイキング

開成町を飛び出て、近隣の低山でハイキングを楽しみましょう!

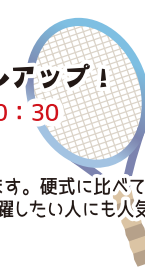
日時 ①6月18日(日) 10:00~
 集合場所 県立山北つづがらの公園駐車場
 アクセスは <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f498/p1106543.html> をご覧ください。
 対象 全長11~12キロ、4時間程度が歩ける方ならどなたでも参加可能です。初夏の季節に大野山ハイキング。富士山を見ながらのハイキングは格別です。低山ながら眺望に恵まれた魅力溢れる大野山をご案内します。
 申込定員 10名~20名程度
 参加費 1,000円 ※集合場所までの交通費は各自で負担ください。(スポーツ保険加入料込)
 持ち物 飲み物、昼食、雨具、その他
 コーチ 森山勝彦さん



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 ①6月10日・24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)



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 ①6月18日(日) ②9:00~10:15 ③10:45~12:00
 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)

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 ①6月1日・8日・15日・22日・29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す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ーダー)



昼ヨガ(土曜クラス)

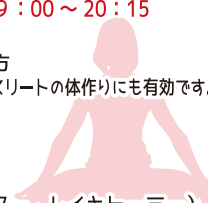
内側から美しく健康に! パフォーマンス向上にも効果あり!

日時 6月10日(土)
 ①リリースヨガ (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、筋リリース14時~15時15分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リラックスヨガ (リラックスヨガ: 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)

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 6月5日・12日・19日・26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 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(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 6月5日・12日・19日・26日(月) 14:45~16:00
 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 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、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)

