

# 7月のピックアッププログラム!

## 開成古民家ヨガ

300年前から存在する古き良き日本の風景の中での特別な時間。心穏やかに「なつかしさ」に浸れる時間。

「ヨガ」を通じて日常では味わえない特別な時間を過ごしませんか。

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

## 救急救命講習



備えあれば憂いなし!  
夏に備えて、スポーツ現場でいざという時に!  
子どもたちの為に!

## 7月は矢倉岳!



## エンジョイハイキング

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/>

# 7月



# 開成町 総合型スポーツクラブ教室 参加者募集

## 7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。
- 【参加費】 当日、受付にて徴収します。
- 【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。
- 【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 ①7月8日・22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、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
- 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 ①7月9日 ②7月23日(日) 13:00～14:30
- 集合場所 開成水辺スポーツ公園 ①ソフトボール場 ②管理棟前
- 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

**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 ①7月22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 ①7月6日・13日・20日・27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 プログラムはピラティスに近い内容で初めての方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、飲み物、タオル
- コーチ ささきともみさん (手力整体師、日体協公認スポーツリーダー)

## 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 7月3日・10日・24日・31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)

**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いたします。

## 救急救命講習 (熱中症対策も予定)

スポーツ現場でいざという時に！子どもたちの為に！ご家族・チームでお受けすることを勧めします！

- 日時 ①7月9日(日) 10:30～11:30
- 場所 町民センター大会議室 (3階)
- 対象 小学生以上
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- コーチ 明神クラブ講師 (現役の消防官の方を予定しています)



## 開成古民家ヨガ

300年前から存在するふるき良き日本の風景の中での特別な時間。心穏やかに「なつかしさ」に浸れる時間。

- 日時 ①7月12日・26日(水) 10:00～11:00
- 場所 おしがり郷 瀬戸屋敷 神奈川県足柄上郡開成町金井島 1336番
- 対象 健康な体作り、美しくなることに興味のある方
- 内容 江戸時代の風情を今に伝える築300年の古民家「瀬戸屋敷」。「ヨガ」を通じて日常では味わえない特別な時間を過ごしませんか。
- 申込定員 15人
- 参加費 1000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 ※瀬戸屋敷内に自動販売機がございますので水分補給にご利用ください。
- 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)

## エンジョイハイキング

7月は矢倉岳！

足柄平野からみるとお祝みたいな面白い形！晴れていれば富士山から箱根、丹沢山系の大パノラマに感動間違いなし！

- 日時 ①7月15日(土) 8:30～
- 集合場所 足柄万葉公園駐車場 8:30 現地集合
- 対象 合計3時間程度の簡単なハイキングが可能ならどなたでも
- 行程 万葉公園から矢倉岳ハイキングコースを利用し、矢倉岳山頂で休憩、往路と同じルートで下山、万葉公園駐車場へ
- 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 長袖上下、飲み物、雨具、タオル等、午前中で終了予定の為昼食は不要
- コーチ 森山勝彦さん



## 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 ①7月9日・②16日(日) 10:00～11:15
- 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)
- 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 ①宮原 みどりさん ②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 (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 7月15日(土) 14:00～15:15
- 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 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)

**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。)

## 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 7月3日・10日・24日・31日(月) 14:30～15:45
- 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 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)

