

9月のピックアッププログラム！

エンジョイハイキング

登山未経験でも大丈夫です！
ご予約お待ちしております。

雨天で中止になった→大野山へ！
みんなでハイキングしませんか？

開成町

参加者募集

総合型スポーツクラブ教室

講師のご紹介

古民家ヨガアピールポイント

「瞑想 & 目覚めのヨガ」

五感を感じる瞑想と、自律神経を整える「太陽礼拝」をメインにレッスンを行います。心と身体の健康と一緒に目指しませんか？！



宮原みどりさん

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。



教室参加者の声

夜ヨガ教室



姿勢が良くなって、足も組まなくなった。深い呼吸もできるようになった。ポーズが上達していく感覚を味わえてうれしい。そして皆さんと話せてとても楽しい。

鈴木さん

9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

kaiseissc@gmail.com

主催：開成町総合型スポーツクラブ

http://kaipei-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



9月の教室の目録

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ます。
- 【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場合がございます。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。

LINE@

LINE@
登録お願いします!

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!

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 ①9月2日 ②23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

エンジョイハイキング 9月は大野山!

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 ①9月24日(日) 9:00~
集合場所 県立山北つがらの公園駐車場
アクセスは <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f498/p1106543.html> をご参照ください。
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ご参加可能です。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

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 ①9月10日 ②24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方
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

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 ①9月2日・②16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 ①9月7日・14日・21日・28日(木) 19:30~20:30
場所 開成町福祉会館 2階 大広間
対象 男女問いません。そんなにくい筋トレ、ハリをとるセルフストレッチに安心のある方、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 20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)

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。

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 9月4日・11日・25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)

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 ①9月17日・②24日(日) 10:00~11:15
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 ①②ともに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 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 (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 9月4日・11日・25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)