

12月のピックアッププログラム!

アドバンスヨガ (体験プログラム)

新たなヨガクラス新設!
 ヨガを通じて、ステップアップ・
 チャレンジする楽しみを
 感じてみませんか?

レギュラーのヨガクラスから
 ステップアップしてみたい方へ!



児玉 美保先生



開成町

総合型スポーツクラブ教室

夜トレ教室



ささきともみ先生

「疲れを知らないカラダ作り
 一緒に目指しませんか?」

ソフトテニス教室



「ゴムボールなので体の負担も少なく、
 気軽にプレーできます。
 また部活動で活躍したい方へもオススメです!」

参加者募集

開成町総合型
 スポーツクラブ PRESENTS

第2回 開成水辺スポーツ公園 明神クロスカントリーCUP

参加募集



大会概要

コース特徴	平坦で大半が芝生上を走ります。脚にやさしいコースです。		
種目	小学1年~3年	1000m	定員100名
	小学4年~6年	1500m	定員100名
	中学生	3000m	定員100名
	一般	3000m・5000m	定員各50名ずつ
エントリー代	500円 ※当日受付にて徴収いたします		
申込期間	2017年10月15日(日)~12月15日(金) ※定員になり次第終了		
申込方法	大会HP内 エントリーフォームからの申込みのみ http://myoujin-club.com/cup/		

開催 1月/6日

開成水辺
 スポーツ公園
 特設コース

(神奈川県足柄上郡開成町)

12月

大会HP
 を
 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
 kaiseissc@gmail.com

主催:開成町総合型スポーツクラブ
<http://kaisei-ssc.net/>



開成町総合型スポーツクラブ教室参加者募集



12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（木曜日休館）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。

LINE@

LINE@
登録をお願いします!

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 ①12月10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、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 ①12月10日・②24日(日) 13:00~14:30
集合場所 ①②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 ①12月2日・②16日(土) 18:30~20:30
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 ①12月7日・14日・21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 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)

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!

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。

日時 12月4日・11日・18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)

救急救命講習 NEW

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お勧めします!

日時 ①12月2日(土) 13:30~15:30
場所 町民センター中会議室(2階)
対象 大人
内容 救急蘇生法(AEDの使い方など)
申込定員 20人
参加費 無料
持ち物 筆記用具
コーチ 明神クラブ講師



開成古民家ヨガ 「瞑想&目覚めのヨガ」

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 ①12月6日・13日・20日・27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 各日15人
参加費 1,000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)

開成ヨガ アドバンスクラス ワークショップ NEW

11月と12月に1回ずつ体験会実施致します!

日時 12月9日(土) 13:30~14:45
場所 開成町福祉会館 2階 大広間
対象 レギュラーのヨガクラスからステップアップしてみたい方! ヨガを通じてステップアップ・チャレンジする楽しさを感じたい方! ヨガを通して瞑想や呼吸法を学び、心身の不調改善、柔軟性の向上、精神の安定を目指します。ぜひ、新たなヨガを体験してみませんか?
内容
申込定員 10名
参加費 初回参加の方1,000円、2回目以降1,500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)

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 ①12月9日(土)・②17日(日) 10:00~11:15
場所 ①町民センター集会所A・B ②開成町福祉会館 2階 大広間
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) ②宮原 みどりさん

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 12月4日・11日・18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)