回覧

30年１月のピックアッププログラム

ヨガプログラム新教室スタート

１月より新たに４つのヨガプログラムがスタートします！
ぜひ、皆様のご参加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

sports club
kaisei overall-pattern area

新プログラム紹介

水

夜担当
宮原みどり先生

メンズヨガ

ヨガに興味はあるけれども始めるきっかけがなかった…そんなあなた！ヨガの男性クラスがスタートします！
緩やかなヨガのポーズの中で、歩き易さ、座り易さなど良い姿勢を保つ為の安定した体幹を作っていきましょう！引き締め効果も期待できます！
そして瞑想の実践でストレスの捉え方を変えていく。仕事や生活、人生において「心に静けさ」を持ちましょう。

パワーヨガイージークラス

「太陽礼拝」はのべ 12 ポーズのシークエンスです。呼吸を身体に循環させる清々しい動きです。主に脊柱の動きをメインに自立神経を整えていきます。古くからヨガ発祥のインドでは病気の予防に太陽礼拝をおこなっていたとされています。
ヨガを習慣にし、自分自身で身体を整えていきましょう。

金

夜担当
児玉美保先生

夜ヨガ（金曜クラス）

一週間の疲れをほぐせるよう、瞑想的誘導を聴きながら、一つ一つのポーズに時間をかけて筋膜から緩め、深い呼吸で自律神経を整えます。
肩こりや冷え性、偏頭痛や眼精疲労など、慢性的な疲れが気になる方にオススメです。

アドバンスクラス

インドから伝わるヨガクラスに忠実なレッスンの流れを用い、ヨガのポーズだけでなく、瞑想、呼吸法を用いることで、
心身の不調の改善、柔軟性のさらなる向上、精神の安定を、自ら図ることができるようになることを目的としています。
レギュラーレッスンに慣れ、さらにもう少し、本格的なヨガにチャレンジしたい方にオススメです。

H30.1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
☎ 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/

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、抽選とさせて頂きますのでご了承ください。
【参　加　費】 当日、受付にて徴収します。空きがある教室は随時受付ます。
【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。

LINE@
LINE@登録お願いします！
クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック！

ヨガプログラム

昼ヨガ（月曜クラス）

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。

日　時	1月15日・22日・29日（月） 14：30～15：30
場　所	町民センター集会室Ａ・Ｂ
対　象	健康な体作り、美しくなることに興味のある方
申込定員	各日１５名

夜ヨガ（月曜クラス）

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。

日　時	1月8日・15日・22日・29日（月） 19：00～20：00
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
申込定員	各日３０名

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	1月10日・17日・24日・31日（水） 10：00～11：00
場　所	あしがり郷 瀬戸屋敷　神奈川県足柄上郡開成町金井島 1336
対　象	健康な体作り、美しくなることに興味のある方
申込定員	各日１２名
参加費	1,000円（スポーツ保険加入料込）

※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。

メンズヨガ New!

緩やかな動きで安定した体幹を作り
身体の引き締めを目指します。

日　時	1月10日・17日・24日・31日（水） 19：00～20：00
場　所	開成町福祉会館　２階　大広間
対　象	男性限定でヨガに興味のある方
申込定員	各日２０名
参加費	1,000円（スポーツ保険加入料込）

パワーヨガイージークラス New!

自立神経を整え代謝アップ、身心を快適に導く「太陽礼拝」をメインにゆったりと行います。

日　時	1月10日・17日・24日・31日（水） 20：15～21：15
場　所	開成町福祉会館　２階　大広間
対　象	ヨガを通じて代謝アップに興味のある方
申込定員	各日２０名

夜ヨガ（金曜クラス） New!

ヨガを行い、１週間の体の疲れをほぐしませんか？

日　時	1月5日・12日・19日・26日（金） 18：45～19：45
場　所	開成町福祉会館　２階　大広間
対　象	疲れを解消したい方
申込定員	各日２０名

アドバンスヨガ New!

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。

日　時	1月5日・12日・19日・26日（金） 20：00～21：10
場　所	開成町福祉会館　２階　大広間
対　象	レギュラーヨガクラスからステップアップしたい方
申込定員	各日１５名
参加費	1,500円（スポーツ保険加入料込）

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	1月14日・28日（日） 10：00～11：00
場　所	町民センター集会室Ａ・Ｂ
対　象	健康な体作り、美しくなることに興味のある方
申込定員	各日１５名

コーチ
14日　児玉　美保さん
28日　宮原　みどりさん

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します。

参加費
５００円
（スポーツ保険加入料込）

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）

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）

参加費
５００円
（スポーツ保険加入料込）

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)

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）

スポーツプログラム

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	1月11日・18日・25日（木） 19：30～20：30
場　所	開成町福祉会館　２階　大広間
申込定員	各日２０名
参加費	５００円（スポーツ保険加入料込）
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
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）

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う！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。

日　時	1月28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）
申込定員	２０名
参加費	２００円（スポーツ保険加入料込）
対　象	パワフルなおじさまおばさまと楽しみたい方！
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

走るための正しい動きづくり、運動の基礎つくりに最適です！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。

日　時	1月8日（月祝）・28日（日） 13：00～14：30
場　所	開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
申込定員	各日３０名
参加費	２００円（スポーツ保険加入料込）
対　象	小学生で早く走れるようになりたい子
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。

主催：開成町総合型スポーツクラブ　申込み・問合せ：開成水辺スポーツ公園　TEL 0465-83-1331　kaiseissc@gmail.com

※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。