

開成町総合型スポーツクラブ

10月

ヨガスケジュール



料金改定のお知らせ

平成30年10月1日より料金価格を次の通り改定させていただきます。
皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

1レッスン

500円 → 1,000円

月

【昼ヨガA】 13:15~14:15
1,22日…町民センター・小会議室和室
29日…町民センター・集会室AB
担当：宮原 (運動量★☆☆~★★☆)

【昼ヨガB】 14:30~15:30
1,22,29日…町民センター・集会室AB
8,15日…福祉会館・大広間
担当：宮原 (運動量★☆☆~★★☆)

【夜ヨガ(月曜クラス)】 19:00~20:00
1,8,15,22,29日 @上延沢自治会館
担当：宮原 (運動量★☆☆~★★☆)

水

【古民家ヨガ】 10:00~11:00
3,10,17,31日 @瀬戸屋敷
担当：宮原 (運動量★☆☆~★★☆)

【パワーヨガ/初級】 20:15~21:15
3,10,17,24,31日 @福祉会館
担当：宮原 (運動量★★☆~★★★)

金

【夜ヨガ(金曜クラス)】 18:45~19:45
12,19日 @福祉会館
担当：松永(代行) (運動量★☆☆~★★☆)
※マインドフルネス瞑想はお休みになります

クラブの情報を
LINE@で発信中！
@kaiseisportsで検索！



土

【ヘルスアッププログラム『ヨガ』】 13:15~14:15
6,20日…町民センター小会議室和室
27日…町民センター・集会室AB
担当：小野 (運動量★☆☆~★★☆)

【ストレッチヨガ】 14:30~15:30
6,20…町民センター小会議室和室
27…町民センター・集会室AB
担当：小野 (運動量★☆☆~★★☆)

日

【ヘルスアッププログラム『ヨガ』】 9:15~10:15
14日 @福祉会館
担当：宮原 (運動量★☆☆~★★☆)

【メンズヨガ】 10:30~11:30
14日 @福祉会館
担当：宮原 (運動量★★☆~★★★)

ご予約・お問い合わせ

主催：一般社団法人 開成町総合型スポーツクラブ

☎ 0465-83-1331

✉ kaiseissc@gmail.com

🌐 <http://kaisei-ssc.net>



かいせい スポ・レクフェスティバル

9/30日
10時～15時

※ブースにより
時間は異なります。

9月最終日は

開成水辺スポーツ公園の
スポレクで体を動かして遊ぼう！



スナッグゴルフ



ヨガ



陸上
(午前 50メートル・
午後走り幅跳び)



スラックライン



カンジャム

総合型以外にも遊べるブースや
キッチンカーもです！

かいせいスポ・レクフェスティバル2018にて
開成町総合型スポーツクラブでは遊べるブースを出します。

スポーツプログラムスケジュール

開成親子ゴルフ教室

スナッグゴルフで使用するボールはテニスボールを一回り小さくしたもので、ゴルフボールと比べると非常に安全です。まずは遊び感覚でゴルフに触れ合ってみませんか。

日 時	10月21日(日) 小学校1・2年 8:45～9:35 / 3～6年 9:45～10:35
場 所	開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
申込定員	4組
対 象	ゴルフに興味を持った子どもとその保護者 (子どものみの参加可)
参加費	1,500円/人(お父さん1人、お子さん1人の場合3,000円)
コ ー チ	永里 洋一
参加費	運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル

JPGAティーチングプロA級・ジュニア指導員
日本体育協会公認アシスタントマネージャー



骨盤ストレッチ

姿勢改善、体の柔軟性
向上と併せて、体幹を
鍛えましょう！



日 時	10月4日・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	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、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)



ソフトテニス教室

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。

日 時	10月13・27日(土) 19:00～20:30
場 所	文命中学校 テニスコート
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	中学生以上の初心者から中級者
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)



走り方教室

走るための正しい動きづくり、運動の基礎
つくりにも最適です！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	10月14日・21日・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。

ニュースポーツプログラム (ファミリーバドミントン他)

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	10月21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)
申込定員	各日20名
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



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。

- 【HP募集に関して】 原則 15日に総合型スポーツクラブのHPで教室の受け付け予約を開始致します。
※諸事情により多少の前後がありますので、ご了承よろしくお願致します
- 【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】 申し込み人数に達し次第、予約受け付けは終了となります。
- 【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、HPまたは電話、メールでお知らせします。

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！