一般社団法人
開成町総合型スポーツクラブ

回覧

8/24(土)
開成町納涼まつり

【総合型ブース】
- スラックライン（無料）
- トランポリン 5分200円／人

13：00～17：00
軟式野球場にて

祭りで遊びながら
体幹を鍛えよう！

9月

教室の紹介

参加者募集

PickUp!!

骨盤ストレッチ

木曜日夜
開催中

インナーマッスルを鍛えて正しい姿勢に導きます！
理想の体型に少しずつ近づけましょう！
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	9月5日・12日・19日・26日（木）19：30～20：30
場　所	開成町福祉会館　2階　大広間
講　師	ささきともみ さん

セルフケアのススメ！

疲れを知らないカラダ作り一緒に目指しませんか？

姿勢をただし、インナーマッスルを鍛えて腰痛の軽減、予防する体操をします。日々運動不足の方におすすめです。自分のカラダを知って全身のハリ、コリをとるセルフケアを覚えましょう！

登録お願いします！

LINE@

教室の中止、場所・時間変更等のご案内クラブのタイムリーな情報発信をLINEで致します。

【お願い】
パレットガーデン自治会館駐車場をご利用のお客様は、駐車許可証の申請が必要となります。詳しくはホームページをご覧下さい。

9月の新教室！ たのしい朝ヨガ入門編

運動不足が気になっている方やなかなか"自分の時間"が作れないママさんへ。
ヨガが初めてでも大丈夫！
朝の凝り固まったカラダを気持ちよく伸ばして楽しい一日を始めましょう。

**簡単なポーズと呼吸で
カラダを、心をほぐします**

日時	9月24日（火）10：00～11：00
場所	町民センター集会室 A・B
講師	神田　優子 さん

新先生の紹介

夜ヨガ（土曜クラス）　口田麻子さん

穏やかに体や心を開放し、リラックスしましょう！
「癒やし」の時間をお届けします。

日時	9月28日（土）18：00～19：00
場所	町民センター集会室 A・B

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　クラブ公式ホームページ

ヨガ・フィットネススケジュール

月曜日

昼ヨガ（月曜クラス）
丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取ることで、身体を緩めます。やってみたいけど体が硬いから…など不安がある方！ゆっくり丁寧に動きますので、安心してご参加下さい。

日時	9月2日・9日・30日（月）14：45～15：45 ※時間・場所変更
場所	町民センター集会室A・B ※9日は、町民センター小会議室和室です。（和室は5人までなります）
コーチ	松永　里絵子さん

夜ヨガ（月曜クラス）
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。

日時	9月2日・9日・16日・23日・30日（月）19：00～20：00
場所	上延沢自治会館
コーチ	天野　智美さん

火曜日

たのしい朝ヨガ入門編
運動不足が気になっている方やなかなか「自分の時間」が作れないママさんへ。ヨガが初めてでも大丈夫です。

日時	9月24日（火）10：00～11：00
場所	町民センター集会室A・B
コーチ	神田　優子さん

NEW教室　CHECK

水曜日

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	9月4日・11日・18日・25日（水）10：00～11：00
場所	あしがり郷 瀬戸屋敷（足柄上郡開成町金井島1336）　オク・ゲンカン
コーチ	神田　優子さん

パワーヨガ初級クラス
自立神経を整え代謝アップ、身心を快適に導くプログラム。

日時	9月4日・11日・18日・25（水）20：15～21：15
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
コーチ	宮原　勇希さん

金曜日

肩こり解消ヨガ
身体が固いと感じている方や、ヨガ初心者の方にもお勧めです。

日時	9月6日・20日（金）13：15～14：15 ※時間変更
場所	パレットガーデン自治会館
コーチ	實本　桃子さん

お車でのご来場の場合　教室開催2週間前までにお知らせください

午後のリフレッシュヨガ
最後にはスッキリとした爽快感も味わえます。適度に身体を動かしたい方にもお勧めです！

日時	9月6日・20日（金）　14：30～15：30 ※時間変更
場所	パレットガーデン自治会館
コーチ	實本　桃子さん

お車でのご来場の場合　教室開催2週間前までにお知らせください

リラックスヨガ
丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取る事で、身体を緩めリラックスしていく優しいレッスンです。

日時	9月6日・13日・20日・27日（金）18：45～19：45
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
コーチ	松永　里絵子さん

身体すっきりヨガ
楽に動ける身体を作るために必要な筋肉（インナーマッスル）にアプローチをして体軸・体幹を作ります。陸と陽の動きを入れたレッスンです。

日時	9月6日・13日・20日・27日（金）　20：00～21：00
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
コーチ	松永　里絵子さん ※ 教室名が変わりました！

CHECK

土曜日

夜ヨガ（土曜クラス）
特別企画で土曜日夜にヨガ開催します。
初めてでも大歓迎!! ぜひ、体験しませんか？

日時	9月7日・28日（土）　18：00～19：00
場所	町民センター集会室A・B
コーチ	（7日）松永　里絵子さん・（28日）口田　麻子さん

NEW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）

参加費
※料金はすべて
お一人1,000円／回
になります。

教室について
お申込み方法、注意については、当ホームページをご覧ください。ご参加お待ちしております。

スポーツプログラムスケジュール

木曜日

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	9月5日・12日・19日・26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、日体協公認スポーツリーダー）

土曜日

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。
皆様お気軽にご参加お待ちしております。

日時	9月21日・28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）

日曜日

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	9月9月15日・29日（※追加開催分）（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

土・日曜日

走り方教室
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。

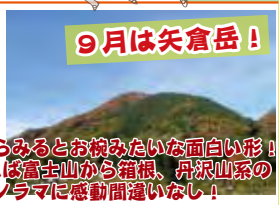
日時	9月1日・7日（土）8日・15日・22日（日）13：00～14：30 ※時間変更
場所	開成水辺スポーツ公園
申込定員	各日30名
参加費	200円（スポーツ保険加入料込）
対象	小学生で早く走れるようになりたい子
持ち物	運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
コーチ	明神クラブコーチ　高見澤哲さん

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。

土曜日

エンジョイハイキング
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！片道1時間30分程度が歩ける方なら、どなたでもご参加可能です。

日時	9月7日（土）8：30～
集合場所	足柄万葉公園駐車場　8：30現地集合
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ご負担ください。（スポーツ保険加入料込）
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
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



足柄平野からみるとお椀みたいな面白い形！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！