

3月

しっかりと身体を動かしながら、
しなやかな筋肉作りと体温1度上げる事を目指し
免疫力アップに繋げていきます。
十分な呼吸法も取り入れ
最後はリラックス効果も得られます。

パワーヨガ 初級クラス

ヨガのレベル
★★★★★

水曜日 19:45~20:45
町民センター集会室AB

パワーヨガって辛そう。ついて行けなさそう。
決してムリをせず自分のペースで
気持ち良さを感じて下さい。
太陽礼拝を中心に代謝を上げ、呼吸をしっかりと
取り入れながら行います。
運動量は少し高めですが、心身ともに解放され
明日への活力に繋げていきます。

講師 宮原 勇希



参加者の声

ヨガ後の爽快感。
夜も爆睡しました。
生活リズム、睡眠リズム
を整えるのにも良いし、
頑張ってるみたいと
思います。



クラブからのお知らせ

●3月より、月曜日午後 14:45 ~の**昼ヨガ**の教室名が
「**からだを緩めて整えるヨガ**」になります。

10秒で楽になる!!

ポイントを刺激し、
からだを緩める事で体感力を高めます。緩めて整え、
肩こりや腰痛改善に繋がる、楽に使える身体作りを
しましょう! ゆったりとした穏やかなレッスンです!

ヨガのレベル

★★★★★

●ヨガ教室のレベルを5つの★で分かる
ように表記していきます。

例:「☆☆☆☆☆」は初心者

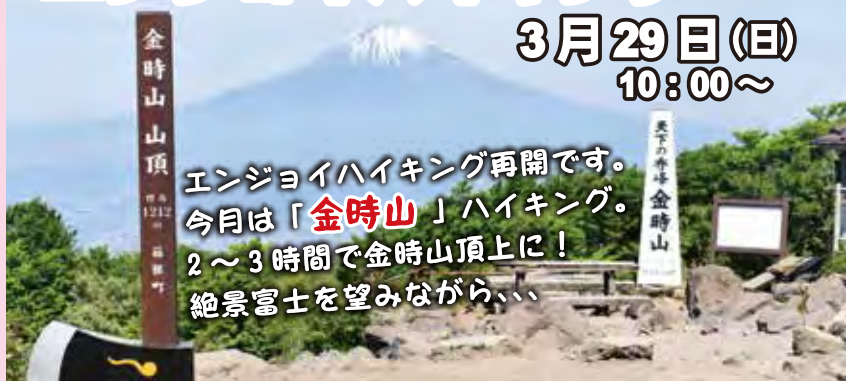
ヨガのレベル

★★★★★

エンジョイハイキング

3月29日(日)
10:00~

エンジョイハイキング再開です。
今回は「**金時山**」ハイキング。
2~3時間で金時山頂上に!
絶景富士を望みながら...



ヨガ・ストレッチ・テニス・走り方・ニュースポーツ

様々な教室を開催しています。エンジョイハイキング・スナッグゴルフ
身体を少し動かしに、是非参加してみませんか?

<http://kaisei-ssc.net/>

開成町 スポーツ

検索





電話番号が
変わりました

LINE@

登録お願いします!

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。



日	月	火	水	木	金	土	
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>(松) からだを緩めて整えるヨガ</p> <p>(天) 夜ヨガ(月)</p> <p>19:00 ~ 20:00</p> <p>@上延沢自治会館</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>(神) 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00</p> <p>(宮) パワーヨガ 初級クラス</p> <p>19:45 ~ 20:45</p> <p>@町民センター集会所 AB</p>	<p>5</p> <p>(さ) 骨盤ストレッチ</p> <p>19:30 ~ 20:30</p> <p>@町民センター集会所 AB</p>	<p>6</p> <p>(實) 肩こり解消ヨガ</p> <p>(實) リフレッシュヨガ</p> <p>(松) リラックスヨガ</p> <p>(松) 身体すっきりヨガ</p>	<p>7</p> <p>(小) スナッグゴルフ</p> <p>小学校1・2年 13:30 ~ 14:30</p> <p>小学校3 ~ 6年 14:45 ~ 15:45</p> <p>@南部コミュニティセンター</p> <p>開催記念キャンペーン 1000円/回 継続中につき無料</p> <p>(口) 夜ヨガ(土) 18:00 ~ 19:00 @町民センター集会所 AB</p> <p>(小) ソフトテニス 18:30 ~ 20:00 @文命中学校テニスコート</p>	
<p>8</p>	<p>9</p> <p>14:45 ~ 15:45</p> <p>@町民センター集会所 AB</p>	<p>10</p> <p>(神) たのしい朝ヨガ入門編</p> <p>10日 @町民センター和室</p>	<p>11</p> <p>4日 @町民センター集会所 AB</p> <p>11日 18日 25日 @瀬戸屋敷オクゲンカン</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>6日 27日 肩こり解消ヨガ リフレッシュヨガ @パレットガーデン自治会館</p> <p>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</p>	<p>14</p> <p>(熊) 夜ヨガ(土) 18:00 ~ 19:00 @町民センター集会所 AB</p>	
<p>15</p> <p>(明) 走り方 13:00 ~ 14:30 @開成水辺スポーツ公園ソフトボール場</p>	<p>16</p> <p>@町民センター集会所 AB</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20 春分の日</p> <p>(小) ソフトテニス 18:30 ~ 20:00 @文命中学校テニスコート</p> <p>18:30 ~ 19:30 @町民センター集会所 AB</p> <p>19:45 ~ 20:45 @町民センター集会所 AB</p>	<p>21</p>	
<p>22</p> <p>集合について 10:00 足柄峠登山口 駐車スペース 上記集合場所がわからない方は 9:15 JA 湘南開成支店駐車場</p> <p>持ち物、服装について HP をご覧ください</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>24日 @町民センター集会所 AB</p> <p>10:00 ~ 11:00</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>@町民センター集会所 AB</p>	<p>27</p> <p>10:00 ~ 11:00</p> <p>11:15 ~ 12:15</p>	<p>28</p> <p>(森) ニュースポーツ 13:30 ~ 15:00 @南部コミュニティセンター</p>	
<p>29</p> <p>(森) エンジョイハイキング 10:00 ~ (2~3時間) ※金時山へ</p> <p>(明) 走り方 13:00 ~ 14:30 @開成水辺スポーツ公園ソフトボール場</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>お願い!! 各教室の持ち物・詳細は HP に記載されていますので、HP をご確認ください。</p> <p>予約はオンライン予約が便利です。是非ご活用をお願いします。</p> <p>LINE@ 登録をお願いします!</p>				

※料金 ヨガ・ストレッチ・ハイキング 1人 1,000円/回、走り方・ソフトテニス・ニュースポーツプログラム 1人 200円/回

※担当講師 (松)→松永里絵子・(天)→天野智美・(神)→神田優子・(宮)→宮原勇希・(さ)→ささきともみ・(實)→實本桃子 (口)→口田麻子・(熊)→熊澤聖子・(森)→森山勝彦・(小)→小野智士・(明)→明神クラブ講師

※開催場所 町民センター集会所 AB、和室・上延沢自治会館・パレットガーデン自治会館・瀬戸屋敷・南部コミュニティセンター・開成水辺スポーツ公園

※持ち物・詳細は HP をご覧ください

主 一般社団法人

催 開成町総合型スポーツクラブ

お問合せ・予約電話番号が変わりました ※ご用件のある方は留守電に入れてください!

080-4437-6380

クラブ公式 ホームページ

