

9月

ヨガスケジュール



週末にカラダを動かそう！

「週末時間をご自分のために」！夏の疲れが出やすい9月。暑さを乗り越えたカラダは、コリやハリ、ダルさが残り、お疲れ気味。適度な運動は積極的な回復を促します。ご自分のペースでできるヨガレッスンで、心もカラダもリフレッシュしましょう！

毎週土曜 開催! インストラクター：小野早百合
 13:15-14:15 「ヘルスアッププログラム「ヨガ」
 14:30-15:30 「ストレッチヨガ」
 (運動量★☆☆～★★★★)

PickUp!!

	月	水	金	土	日
A M		10:00-11:00 宮原 『古民家ヨガ』 瀬戸屋敷 5,26日→土蔵 ¥1,000			9:15-10:15 『ヘルスアッププログラム 「ヨガ」』 2日 福祉会館 宮原 23日 町民センター 集会室A・B 児玉
				PickUp!!	
P M	13:15-14:15 宮原 『昼ヨガA』 町民センター 3日→小会議室(和室) 10日→集会室A・B	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;"> クラブの情報をLINE@で発信中! @kaiseisports で検索!!  </div>		13:15-14:15 小野 『ヘルスアッププログラム 「ヨガ」』 1日 上延沢自治会館 8日 福祉会館 娛樂室 22,29日 町民センター 小会議室(和室)	10:30-11:30 福祉会館 『メンズヨガ』 2日 宮原 ¥1,000 10:30-11:40 『アドバンスヨガ』 町民センター集会室A・B 23日 児玉 ¥1,500
	14:30-15:30 宮原 『昼ヨガB』 町民センター 3,10日→集会室A・B				PickUp!!
N I G H T	19:00-20:00 『夜ヨガ(月曜クラス)』 上延沢自治会館 3,10,17日 宮原 ※24日はお休み	18:30-19:30 『サマーナイトヨガ』 水辺スポーツ公園 12日 宮原 ¥1,500	18:45-19:45 『夜ヨガ(金曜クラス)』 福祉会館 7,14,21,28日 児玉	18:45-19:45 『サマーナイトヨガ』 水辺スポーツ公園 1日 児玉 / 8日 小野 ¥1,500	
		20:15-21:15 『パワーヨガ 初級クラス』 福祉会館 5,12,19,26日 宮原	20:00-21:00 『マインドフルネス瞑想』 福祉会館 7,14,21,28日 児玉 ¥1,000	※料金表示のないクラスは ¥500 ※サマーナイトヨガは雨天中止 (前日19時までにはクラブFacebookページにてお知らせします) ※講師名：児玉美保, 宮原みどり, 小野小百合	

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>





開成ジュニアゴルフ教室

9/23
(日)

小学生から
できる！

料金：1,500 円
 場所：開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
 時間：小学校 1・2 年 8:45 ~ 9:35
 小学校 3 ~ 6 年 9:45 ~ 10:35
 対象：ゴルフに興味を持った子ども達
 コーチ：永里 洋一
 資格：JPGA
 ティーチング
 プロ A 級



※道具は安全なスナッグゴルフ用品を使用します！

スナッグゴルフ

スポーツプログラムスケジュール

SUP体験会 おだやかな湖で SUP (スタンドアップパドルボード) を体験！
 大自然の中でリフレッシュ！

日 時 9月24日(月祝) ①9時30分~11時30分 ②11時45分~13時45分
 場 所 丹沢湖 参加費 4,500円/人 ※丹沢湖使用料、道具レンタル代金込
 申込定員 1回当たり8名 服 装 濡れてもいい服装
 対 象 小学生以上 ※小学生参加の場合は保護者同伴

※天候、丹沢湖の貯水状況により開催を中止とさせていただきます場合がございます。
 ※参加者には別途、事務局より集合場所等詳細の案内をご連絡させていただきます。



ナイトハイキング 日本有数の夜景が見られる大山の山頂。夕暮れ時からのぼり、天気次第で富士山も望める
 スペシャルイベント！！夜の大山詣りに皆で行きましょう！

日 時 9月15日(土) 時間 16時30分~20時 ※集合場所：ヤヅリ峠駐車場(各参加者、お車での現地集合・現地解散になります。)
 場 所 大山 参加費 4,000円/人 【料金に含まれるもの】ガイド料、保険料、消費税
 【料金に含まれないもの】夕食、各参加者のヤヅリ峠駐車場への往復費用
 申込定員 8名 持ち物 夕食、飲み物、レインウェア、登山に対応できる靴、服装、ヘッドライト(お持ちの方)
 対 象 小学生以上 ※未成年の参加の場合は保護者同伴

※天候次第で開催を中止とさせていただきます場合がございます。
 ※参加者には別途、事務局より集合場所等詳細の案内をご連絡させていただきます。



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6日・13日・20日・27日(木) 19:30~20:30
 場 所 開成町福祉会館 2階 大広間 持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル
 申込定員 各日20名 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)
 参加費 500円(スポーツ保険加入料込) ※内容はこれまで実施してありました「夜トレ！」と同様になります。



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 9月22日(土) 19:00~20:30
 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
 申込定員 各日30名 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
 参加費 200円(スポーツ保険加入料込) 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(土)・9日・23日(日) 13:00~14:30
 場 所 開成水辺スポーツ公園 軟式野球場 対 象 小学生で早く走れるようになりたい子
 申込定員 各日30名 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
 参加費 200円(スポーツ保険加入料込) コーチ 明神クラブコーチ 高見澤洋さん



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 9月1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 各日20名 持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル
 参加費 200円(スポーツ保険加入料込) 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)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い致します

【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あります。中止の際は、HPまたは電話、メールでお知らせします。

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