

# 開成町総合型スポーツクラブ

H31/  
**1**月

## ヨガ・フィットネス スケジュール

### 新インストラクター・教室

肩こり解消ヨガ  
午後のリフレッシュヨガ



實本桃子

リラックスフローヨガ



木村恵子

リラックスヨガ  
体軸パワーヨガ



松永里絵子

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		<p>昼ヨガの場所が日にちにより異なります！</p> <p>昼ヨガA ・7日 → 町民センター小会議室 ・21日・28日 → 町民センター集会所 AB</p> <p>昼ヨガB ・7日・21日・28日 → 町民センター集会所 AB</p>			<p>肩こり解消ヨガ 午後のリフレッシュヨガ @パレットガーデン自治会館</p> <p>【お車でのご来場希望の場合】教室開催2週間前までにお知らせください。</p>		
6	7	8	9	10	11	12	
	(宮) 夜ヨガ(月) (宮) 昼ヨガ(月)A (宮) 昼ヨガ(月)B		(宮) 古民家ヨガ	(木) リラックスフローヨガ 14:00 ~ 15:00 @福祉会館大広間	(松) 体軸パワーヨガ (松) リラックスヨガ	10:00 ~ 11:00 (小) ヘルスマッサージ 11:15 ~ 12:15 (小) ストレッチヨガ	
13	14	15	16	17	18	19	
(宮) ヘルスアップヨガ 10:00 ~ 11:00 @福祉会館大広間	成人の日			(宮) パワーヨガ初級 20:15 ~ 21:15 @福祉会館大広間	(實) 肩こり解消ヨガ 13:15 ~ 14:15	18:45 ~ 19:45 リラックスヨガ 20:00 ~ 21:00 体軸パワーヨガ @福祉会館 大広間 ※4日・18日はなし	
20	21	22	23	24	25	26	
	(宮) 夜ヨガ(月) (宮) 昼ヨガ(月)A (宮) 昼ヨガ(月)B			(宮) 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00 @瀬戸屋敷	(さ) 骨盤ストレッチ 19:30 ~ 20:30 @福祉会館大広間	10:00 ~ 11:00 (小) ヘルスマッサージ 11:15 ~ 12:15 (小) ストレッチヨガ	
27	28	29	30	31			
	13:15 ~ 14:15 (小) ヘルスマッサージ 14:15 ~ 15:30 (小) ストレッチヨガ @上延沢自治会館					ヘルスアップヨガ・ストレッチヨガの場所！ ・12日、26日 → @福祉会館 大広間 ※5日・19日はなし 時間変更のお知らせ ※1月から、午前クラスになります！	

※料金はすべて お一人 1,000円/回 になります。

※担当講師 (小)→小野早百合、(さ)→ささきともみ、(木)→木村恵子、(實)→實本桃子、(松)→松永里絵子、(宮)→宮原みどり

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



# ソフトテニス教室



体への負担が少ないソフトテニス！はじめてみませんか？  
遊び感覚・ストレス発散にもなりますよ！お友達同士・ご家族揃ってなどお気軽にご参加お待ちしております！

**開催日** 1月12日・26日(土)

**開催時間** 18:00 ~ 19:30

※12~1月は18時から  
のスタートとなります！



## 新 インストラクター・教室

### リラックスフローヨガ

強度⇒☆☆☆

ひとつひとつのアサナを丁寧に、ゆっくりと深い呼吸にのせて、流れるように動いていきます。皆さんの様子を見ながらレッスンしていきますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

◆資格◆  
・RYT200・IYCアシュタンヨガ指導者  
・UTL月経血コントロールヨガ指導者

**木村 恵子** さん

身体、心、食と向き合う事で、冷え性やむくみなどが改善されただけでなく、思考がシンプルになり、自分軸をしっかりと持てるようになりました。ヨガの智慧と素晴らしさを皆さまとシェアしたいです！

### 肩こり解消ヨガ

強度⇒☆☆☆

首まわりや肩甲骨まわり、背中などの身体の背面まで気持ちよく動かして、全身めぐりよく、深い呼吸ができる健康的な身体を目指します。胸も心を大きく開いて呼吸をすることで自律神経も整えていきます。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。

### 午後のリフレッシュヨガ

強度⇒☆☆☆

ヨガの基本的なポーズをベースに呼吸と動作を合わせて気持ちよく動いていきます。身体のめぐりを良くすることでエネルギーを高め、免疫力もアップ！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！

◆資格◆  
・RYT200

**實本 桃子** さん

日々の暮らしにヨガをプラスしてみませんか？みなさまの生活の隣にヨガが根付いていくようにお手伝いさせていただきますと嬉しいです。

### リラックスヨガ

強度⇒☆☆☆

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。

### 体軸パワーヨガ

強度⇒☆☆☆

インナーマッスルを優位に働かせてポーズをとる事で、肩こり・腰痛改善、スポーツパフォーマンス向上になる楽に動ける身体を作ります。

◆資格◆  
・日本設定医療協会認定ヨガセラピスト  
・体軸メンテナンスヨガ

**松永 里絵子** さん

新しい、ヨガ＝繋がりを楽しみにしています！マイペースに楽しくヨガしましょう！

# スポーツプログラムスケジュール

1年の始まり、  
身体を動かすことから  
はじめてみよう！



<b>木曜日</b>	<b>骨盤ストレッチ</b> 姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、体幹を鍛えましょう！	<b>日時</b> 1月10日・17日・24日・31日(木) 19:30 ~ 20:30 <b>場所</b> 開成町福祉会館 2階 大広間 <b>申込定員</b> 各日20名 <b>参加費</b> 1,000円(スポーツ保険加入料込)	<b>持ち物</b> ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル <b>コーチ</b> 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)	
<b>土曜日</b>	<b>ソフトテニス教室</b> 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。	<b>日時</b> 1月12日・26日(土) 18:00 ~ 19:30 ※時間変更 <b>場所</b> 文命中学校 テニスコート <b>申込定員</b> 各日30名 <b>参加費</b> 200円(スポーツ保険加入料込)	<b>対象</b> 中学生以上の初心者から中級者 <b>持ち物</b> 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル <b>コーチ</b> 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)	
<b>土曜日</b>	<b>ニュースポーツプログラム(ファミリーバドミントン他)</b> 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。	<b>日時</b> 1月26日(土) 13:30 ~ 15:00 <b>場所</b> 開成町南部コミュニティセンター(どんぐり会館) <b>申込定員</b> 各日20名 <b>参加費</b> 200円(スポーツ保険加入料込)	<b>持ち物</b> 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル <b>コーチ</b> 森山勝彦さん	
<b>日曜日</b>	<b>走り方教室</b> 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！走る事が楽しくなる、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。	<b>日時</b> 1月6日・27日(日) 13:00 ~ 14:30 <b>場所</b> 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場 <b>申込定員</b> 各日30名 <b>参加費</b> 200円(スポーツ保険加入料込)	<b>対象</b> 小学生で早く走れるようになりたい子 <b>持ち物</b> 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル <b>コーチ</b> 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	 <b>お知らせ</b> 雨天時はHPで開催の可否をお知らせいたします。

## 教室について お申込み方法

【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！