

## クラブからのお願い

クラブのタイムリーな情報発信をLINEで致します。

教室の中止、場所・時間変更等のご案内はLINEでお送りさせて頂いております。  
クラブの特別な教室や開成町のイベント、セミナー情報もお受け取り頂けますので大変便利です。

皆様、是非ご登録を宜しくお願いします。

LINE@  
登録をお願いします!



クラブ公式ホームページ

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



## ヨガ・フィットネススケジュール

# 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 パワーヨガ初級 20:15~21:15 @福祉会館大広間	2	3 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 お車の 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 【ご注意】隔週で時間が変わります	4
5	6 昼ヨガ 14:30~15:30 @町民センター 集会室 AB	7 (宮)夜ヨガ(月) 19:00~20:00 @上延沢自治会館	8 (宮)古民家ヨガ 10:00~11:00 @瀬戸屋敷	9 (宮)パワーヨガ初級	10 (松)リラックスヨガ 18:45~19:45 @福祉会館大広間 (宮)肩こり解消ヨガ 13:15~14:15 (宮)午後のリフレッシュヨガ 14:30~15:30	11 ヘルスアップヨガ ストレッチヨガ @福祉会館 大広間
12	13 (宮)昼ヨガ(月)B 14:30~15:30	14	15	16	17 (宮)肩こり解消ヨガ 10:15~11:15 (宮)午後のリフレッシュヨガ 11:30~12:30 (宮)肩こり解消ヨガ 13:15~14:15 (宮)午後のリフレッシュヨガ 14:30~15:30	18 ヘルスアップヨガ 10:00~11:00 ストレッチヨガ 11:15~12:15
19	20	21	22	23 骨盤ストレッチ 19:30~20:30 @福祉会館大広間	24	25
26	27	28	29 (宮)パワーヨガ初級	30	31 (宮)肩こり解消ヨガ 10:15~11:15 (宮)午後のリフレッシュヨガ 11:30~12:30	

※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、(實)→實本桃子、(松)→松永里絵子、(宮)→宮原みどり

新

インストラクター・教室紹介



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。

肩こり解消ヨガと午後のリフレッシュヨガ参加のお客様「いつもありがとうございます。」と声を頂けております。初心者の方でも大丈夫です。お気軽にご予約・お問い合わせよろしくお願い致します。

参加のお客様より



肩こり解消ヨガはとても効果があり気に入ってます。ありがとうございます。

午後のリフレッシュヨガ

強度⇒☆☆☆

實本桃子

さん

◆資格◆  
・RYT200

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けると嬉しいです。

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！



リラックスヨガ

強度⇒☆☆☆

体軸パワーヨガ

強度⇒☆☆☆

松永里絵子

さん

◆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

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。

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。

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

身体を動かすことから始めてみよう！



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	5月9日・16日・30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)



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	5月11日・25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)



土曜日

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	5月25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
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



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！走る事が楽しくなると、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	5月5日・26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。

教室について

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。