

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。

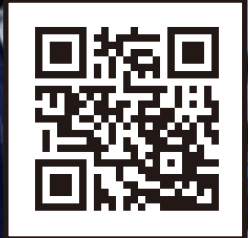
教室の中止、場所・時間変更等のご案内はLINEでお送りさせて頂いております。
クラブの特別な教室や開成町のイベント、セミナー情報もお受け取り頂けますので大変便利です。

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/>



6月



ヨガのお知らせ

- ◆月曜昼ヨガは金曜クラスでお馴染みの松永先生が行います。
※月曜夜ヨガは現在、先生を探しております。決まりましたら大至急 HP・LINE でお知らせ致します。ご不便おかけ致しますが、お待ち頂けると幸いです。
- ◆水曜古民家ヨガは新たに開成町ヨガインストラクター養成講座卒業生の神田優子先生が担当させて頂きます。
- ◆水曜パワーヨガは新たに開成町ヨガインストラクター養成講座卒業生の宮原勇希先生が担当させて頂きます。
- ◆金曜日のクラス（肩こり解消ヨガ・午後のリフレッシュヨガ）は開催について調整しております。実施が決まりましたら HP・LINE@でお知らせいたします。
- ◆土曜日のクラス（ヘルスアップヨガ、ストレッチヨガ）は 6月からお休みとさせていただきます。

新先生の紹介 パワーヨガ初級クラス



宮原勇希先生

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がっていきます。
また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。
ヨガを通じ、疲れにくい体作りをモットーに明日への活力を楽しくチャージして行きましょう！



神田優子先生

古民家ヨガ

気持ちの良い空間で、心と身体のデトックスヨガ。
楽しく健康寿命を伸ばしましょう♪
6月より引き続き神田優子です！
皆さんのキレイと健康のお手伝いをいたします（^^）

GW イベントの報告



GWの4日・5日に総合型スタッフ一同でトランポリン・スラックライン等を開成水辺公園にて行わせて頂きました。皆様に楽しんで頂けて幸いです。
次回のお知らせはHPやLINEで行います。少しずつ規模も大きくできるよう致します。ぜひ次回遊びに来てください！



開成町 あじさいまつり

あじさいまつり「食事処あじさい」内で、当クラブのブースを出展予定です！
皆さん是非お立ち寄りください！



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）B	日時 6月3日・10日・24日（月）14:30～15:30	場所 町民センター集会室 A・B	コ-テ 松永 里絵子	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)
	ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。				
水曜日	古民家ヨガ	日時 6月5日・12日・19日・26日（水）11:00～12:00	場所 5.12日 あじさいまつりの為、福祉会館2階大広間 19日・26日 あしがり郷 瀬戸屋敷 足柄上郡開成町金井島 1336	コ-テ 神田 優子	参加費 ※料金はすべて お一人1,000円/回 になります。
	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。				
金曜日	パワーヨガ初級クラス	日時 6月5日・12日・19日・26日（水）20:15～21:15	場所 開成町福祉会館 2階 大広間	コ-テ 宮原 勇希	
	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。				
金曜日	リラックスヨガ	日時 6月7日・21日・28日（金）18:45～19:45	場所 開成町福祉会館 2階 大広間	コ-テ 松永 里絵子	
	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。				
金曜日	体軸パワーヨガ	日時 6月7日・21日・28日（金）20:00～21:00	場所 開成町福祉会館 2階 大広間	コ-テ 松永 里絵子	
	インナーマッスルを優位に動かし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。				

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	日時 6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	
	姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、体幹を鍛えましょう!		申込定員 各日20名	コ-テ ささきともみさん (手力整体師、日本協会公認スポーツリーダー)	
土曜日	ソフトテニス教室	日時 6月8日・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	
	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。		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	
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)	日時 6月9日（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）	対象 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル	
	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。		申込定員 各日20名	コ-テ 森山勝彦さん	
日曜日	走り方教室	日時 6月9日・23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	対象 小学生で早く走れるようになりたい子	
	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。		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	
土曜日	エンジョイハイキング	日時 6月29日（土）8:30～	集合場所 足柄万葉公園駐車場 8:30現地集合	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	
	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、どなたでも参加可能です。		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	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	

6月は矢倉岳! 足柄平野からみるとお楽しみな面白い形! 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!

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です。

【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ございます。中止の際は、HPまたは電話、メールでお知らせします。