

一般社団法人

開成町総合型スポーツクラブ

8/24日

開成町納涼まつり

【総合型ブース】

- ・スラックライン (無料)
- ・トランポリン 5分200円/人

13:00~17:00

軟式野球場にて

祭り遊びながら
体幹を鍛えよう!

9月

教室の紹介



参加者募集

PickUp!!

骨盤ストレッチ

木曜日夜
開催中

インナーマッスルを鍛えて正しい姿勢に導きます！
理想の体型に少しずつ近づけましょう！
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5日・12日・19日・26日(木) 19:30~20:30
- 場所 開成町福祉会館 2階 大広間
- 講師 ささきともみさん



●セルフケアのススメ!●

疲れを知らないカラダ作り一緒に目指しませんか?

姿勢をただし、インナーマッスルを鍛えて腰痛の軽減、予防する体操をします。
日々運動不足の方におすすめです。自分のカラダを知って全身のハリ、コリをとるセルフケアを覚えましょう!

登録をお願いします!

LINE@



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。

9月の新教室!

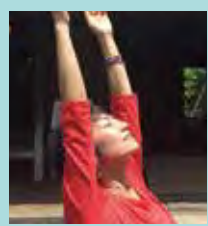
たのしい朝ヨガ入門編

運動不足が気になっている方や
なかなか“自分の時間”が作れない
ママさんへ。

ヨガが初めてでも大丈夫!
朝の凝り固まったカラダを
気持ちよく伸ばして楽しい
一日を始めましょう。

簡単なポーズと呼吸で
カラダを、心をほぐします

- 日時 9月24日(火) 10:00~11:00
- 場所 町民センター集会室 A・B
- 講師 神田 優子さん



【お願い】

パレットガーデン自治会館駐車場をご
利用のお客様は、駐車許可証の申請が
必要となります。詳しくはホームページ
をご覧ください。



新先生の紹介

夜ヨガ
(土曜クラス)

田麻子さん

穏やかに体や心を開放し、リラックスしましょう!
「癒やし」の時間をお届けします。

- 日時 9月28日(土) 18:00~19:00
- 場所 町民センター集会室 A・B

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

クラブ公式
ホームページ



ヨガ・フィットネススケジュール

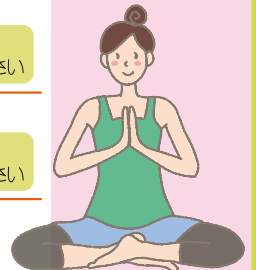
身体を動かすことから
はじめてみましょう！



| | | |
|-----|---|--|
| 月曜日 | 昼ヨガ (月曜クラス) 丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取ることで、身体を緩めます。やってみたくて体が硬いから...など不安がある方！ゆっくり丁寧に動きますので、安心してご参加下さい。 | 日時 9月2日・9日・30日 (月) 14:45 ~ 15:45 ※時間・場所変更 場所 町民センター集会室 A・B ※9日は、町民センター小会議室和室です。(和室は5人までとなります) コーチ 松永 里絵子さん |
| | 夜ヨガ (月曜クラス) 肩こりや冷え性、偏頭痛や眼精疲労など、慢性的な疲れが気になる方にオススメです。 | 日時 9月2日・9日・16日・23日・30日 (月) 19:00 ~ 20:00 場所 上延沢自治会館 コーチ 天野 智美さん |
| | たのしい朝ヨガ入門編 運動不足が気になっている方やなかなか「自分の時間」が作れないママさんへ。ヨガが初めてでも大丈夫です。 | 日時 9月24日 (火) 10:00 ~ 11:00 場所 町民センター集会室 A・B コーチ 神田 優子さん |
| 水曜日 | 古民家ヨガ 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。 | 日時 9月4日・11日・18日・25日 (水) 10:00 ~ 11:00 場所 あしがり郷 瀬戸屋敷 (足柄上郡開成町金井島 1336) オク・ゲンカン コーチ 神田 優子さん |
| | パワーヨガ初級クラス 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。 | 日時 9月4日・11日・18日・25日 (水) 20:15 ~ 21:15 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチ 宮原 勇希さん |
| 金曜日 | 肩こり解消ヨガ 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。 | 日時 9月6日・20日 (金) 13:15 ~ 14:15 ※時間変更 場所 パレットガーデン自治会館 コーチ 實本 桃子さん |
| | 午後のリフレッシュヨガ 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！ | 日時 9月6日・20日 (金) 14:30 ~ 15:30 ※時間変更 場所 パレットガーデン自治会館 コーチ 實本 桃子さん |
| 土曜日 | リラックスヨガ 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。 | 日時 9月6日・13日・20日・27日 (金) 18:45 ~ 19:45 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチ 松永 里絵子さん |
| | 身体すっきりヨガ 素に動ける身体を作るために必要な筋肉(インナーマッスル)にアプローチをして体軸・体幹を作ります。種と種動きを入れたレッスンです。 | 日時 9月6日・13日・20日・27日 (金) 20:00 ~ 21:00 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチ 松永 里絵子さん ※教室名が変わりました！ |
| | 夜ヨガ (土曜クラス) 特別企画で土曜日夜にヨガ開催します。初めてでも大歓迎!! ぜひ、体験しませんか? | 日時 9月7日・28日 (土) 18:00 ~ 19:00 場所 町民センター集会室 A・B コーチ (7日) 松永 里絵子さん・(28日) 口田 麻子さん |

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)

参加費
※料金はすべて
お一人1,000円/回
になります。



NEW教室



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

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



教室について
お申込み方法、注意については、当ホームページをご覧ください。ご参加お待ちしております。

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 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5日・12日・19日・26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 9月21日・28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) |
| | | | |
| 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) 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15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) 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 |
| | | | |
| 土曜日 | 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、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・7日 (土)・8日・15日・22日 (日) 13:00 ~ 14:30 ※時間変更 場所 開成水辺スポーツ公園 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 |
| | | | |
| 土曜日 | エンジョイハイキング 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、どなたでもご参加可能です。 | 日時 9月7日 (土) 8:30 ~ 集合場所 足柄万葉公園駐車場 8:30 現地集合 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 申込定員 10名~20名程度 参加費 1,000円 ※集合場所までの交通費は各自で負担ください。(スポーツ保険加入料込) | 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 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履きは不要 コーチ 森山勝彦さん |
| | | | |

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。

9月は矢倉岳!
足柄平野からみるとお見たいな面白い形! 晴れていれば富士山から箱根、丹沢山系の大自然に感動間違いなし!