

一般社団法人

開成町総合型スポーツクラブ

かいせい スポ・レク フェスティバル

2019.10.6日

開催場所 開成水辺スポーツ公園

【総合型ブース】10:00~15:00

- ・トランポリン
- ・スラックライン
- ・スナッグゴルフ
- ・陸上計測
- ・ヨガ教室(11:50~)

みんなで楽しくスポーツ体験してみよう!

参加費は無料です!ぜひ遊びに来てください!

10月

陸上計測 10:00~12:00 50メートル走
13:00~15:00 走り幅跳び

ヨガ教室 11:50~ 順次スタート

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 10月3日・17日・24日・31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15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。	日時 10月12日・26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、テニスシューズ、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	ジュニアゴルフ教室体験会(スナッグゴルフ) ランチャー(アイロン)とローラー(パター)を使いボールをスナッグフック(カップ)にくっつける、誰でも簡単に始められる、ゴルフ入門のスポーツです。	日時 10月26日(土) 小学生1.2年 9:30~10:30 小学生3~6年 10:45~11:45 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 各回6名 参加費 1,000円(初開催記念で無料) 対象 ゴルフに興味を持った子ども達	持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル コーチ 小野智士さん(スナッグゴルフ指導員B級)	CHECK  NEW教室
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 10月26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 10月20日・27日(日) 13:00~14:30 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	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。
日曜日	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 10月13日(日) 9:00~ 集合場所 須走登山口 パスターミナル付近9:00集合 行程 須走登山口 パスターミナルから小富士 富士山周辺ハイキング。往復2~3時間程度のハイキングです。 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昼食は不要 コーチ 森山勝彦さん	10月は小富士 富士山周辺ハイキング 

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



教室の紹介

10月26日(土)

開成町南部コミュニティセンター

小学1・2年生 9:30 ~ 10:30

小学3 ~ 6年生 10:45 ~ 11:45

料金: 初開催記念で無料

講師: 小野智士

(スナッグゴルフ指導員B級)



ゴルフに興味のある小学生、ルールがとっても分かりやすいので、楽しくプレーすることができますよ~

ジュニアゴルフ教室体験会



スナッグゴルフはランチャー(アイアン)とローラー(パター)を使い、ボールをスナッグフラッグ(カップ)にくっつける、だれでも簡単に始められる、ゴルフ入門のスポーツです。



フラッグにくっつけたらスナッグアウト!

グリーンに乗ったらローラーで狙え!

長い距離はランチャーで飛ばせ!

たのしい朝ヨガ入門編

簡単なポーズと呼吸でカラダを、心をほぐします

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。

※こちらのクラスでは1~3歳までのお子さまのご同伴が可能です。お子さま連れでも安心して、一緒にレッスンを受けられます。小さいお子さんのいるママさん、ご参加お待ちしております。

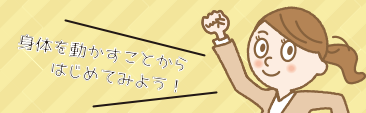
日時 10月8・22日(火)
10:00 ~ 11:00

場所 町民センター集会室A・B

講師 神田 優子さん

ヨガスケジュール

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 10月7日・21日・28日(月) 14:45 ~ 15:45 場所 町民センター集会室A・B コーナー 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 10月7日・14日・21日・28日(月) 19:00 ~ 20:00 場所 上延沢自治会館 コーナー 天野 智美さん
火曜日	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 10月8日・22日(火) 10:00 ~ 11:00 場所 町民センター集会室A・B コーナー 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 10月2日・9日・16日・23日・30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 コーナー 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 10月2日・9日・16日・23日・30日(水) 20:15 ~ 21:15 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーナー 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 10月4日・18日(金) 10:00 ~ 11:00 ※時間変更 場所 パレットガーデン自治会館 コーナー 實本 桃子さん
	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 10月4日・18日(金) 11:15 ~ 12:15 ※時間・教室名変更 場所 パレットガーデン自治会館 コーナー 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 10月4日・11日・18日・25日(金) 18:45 ~ 19:45 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーナー 松永 里絵子さん
	身体すっきりヨガ 楽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。腫と腫の動きを入れたレッスンです。	日時 10月4日・11日・18日・25日(金) 20:00 ~ 21:00 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーナー 松永 里絵子さん ※教室名が変わりました!
土曜日	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 10月5日・19日(土) 18:00 ~ 19:00 場所 町民センター集会室A・B コーナー (5日) 松永 里絵子さん・(19日) 口田 麻子さん



身体を動かすことから始めてみよう!

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。



【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。

