

# 開成町総合型スポーツクラブ

『さあ、始めよう！  
健康づくり、友達つくり、三世代スポーツ』

11月

## ニュースポーツプログラム (ファミリーバドミントン他)

11月10日(日) 13:30~15:00  
開成町南部コミュニティセンター

ファミリーバドミントンとバウンズボール  
体験しに来てね！！

**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	<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！ 	日時 11月7日・14日・21日・28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 コーチャ 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	<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。	日時 11月9日(土)・17日(日) 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 コーチャ 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	<b>ジュニアゴルフ教室体験会 (スナッグゴルフ)</b> ラフチャー(アイロン)とローラー(パター)を使いボールをスナッグフラッグ(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 11月17日(日) 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 4,000円(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 コーチャ 小野智士さん (スナッグゴルフ指導員B級)	CHECK  NEW教室
日曜日	<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。	日時 11月10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 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 コーチャ 森山勝彦さん	
日曜日	<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！走ることに楽しくなると、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 11月24日(日) 13:00~14:30 場所 開成水辺スポーツ公園 申込定員 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 コーチャ 明神クラブコーチ 高見澤浩さん	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	<b>エンジョイハイキング</b> 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。	日時 11月17日(日) 10:00~ 集合場所 都夫良野公園駐車場 10:00集合 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)	持ち物 長袖上下、飲み物、雨具、タオル等、風食(頂上で風食を食べます) コーチャ 森山勝彦さん 行程 草原のような山頂からは、丹沢湖と丹沢、富土山や箱根の山々、足柄平野などが眺められ、絶好の展望台となっていますので、手軽な低山ハイキングながら充分堪能できる行程が楽しめます。	11月は大野山 

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

## お寺ヨガ

お子さまも参加可能です



お寺の落ち着いた雰囲気の中、いつもより深い呼吸を感じながら身体を動かしてみませんか？



お寺の本堂の中で強度が低めのヨガを行います。普段ヨガを行ったことがなくても大丈夫です。心を整えに是非いらしてください。

日時 11月15日(金) 10:30~11:30 盛徳寺  
 場所 盛徳寺 開成町牛島 340  
 料金 大人 1,000円  
 講師 松永 里絵子さん



※当日の様子は写真や動画にて撮影され、webにて配信される予定です。ご参加を予定される方はご承知おきください。

# ジュニアゴルフ教室 体験会

11月17日(日)

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



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~



# ヨガスケジュール

身体を動かすことから始めてみよう!

月曜日	<b>昼ヨガ (月曜クラス)</b> 丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取ることで、身体を暖めます。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 11月11日・18日・25日(月) 14:45~15:45 場所 町民センター集会室 AB コーナー 松永 里絵子さん	<b>持ち物</b> 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)
	<b>夜ヨガ (月曜クラス)</b> 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 11月4日(祝)・11日・18日・25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	<b>たのしい朝ヨガ入門編</b> 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 11月12日・19日(火) 10:00~11:00 ※場所(19日)変更 場所 (12日) 町民センター集会室 AB・(19日) 町民センター小会議室和室 コーナー 神田 優子さん	<b>参加費</b> ※料金はすべて <b>お一人1,000円/回</b> になります。
水曜日	<b>古民家ヨガ</b> 3000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。心癒やかに「なつかしさ」に浸れる時間。	日時 11月13日・20日・27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・ザンカフ コーナー 神田 優子さん	
金曜日	<b>パワーヨガ初級クラス</b> 自律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 11月6日・13日・20日・27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	<b>【お願い】</b> 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。
	<b>肩こり解消ヨガ</b> 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 11月8日・22日(金) 10:00~11:00 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	<b>リフレッシュヨガ</b> 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 11月8日・22日(金) 11:15~12:15 場所 パレットガーデン自治会館 コーナー 實本 桃子さん	<b>【お願い】</b> 教室開催2週間前までにお知らせください
	<b>リラックスヨガ</b> 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 11月1日・8日・15日・22日・29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	
土曜日	<b>身体すっきりヨガ</b> 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。陰と陽の動きを入れたレッスンです。	日時 11月1日・8日・15日・22日・29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!	<b>【お願い】</b> 教室開催2週間前までにお知らせください
	<b>夜ヨガ (土曜クラス)</b> 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 11月2日・30日(土) 18:00~19:00 場所 町民センター集会室 AB コーナー (2日) 松永 里絵子さん・(30日) 口田 麻子さん	
金曜日	<b>お寺ヨガ</b> <small>NEW教室</small> お寺の本堂の中で強度が低めのヨガを行います。普段ヨガを行ったことがなくても大丈夫です。心を整えに是非いらしてください。	日時 11月15日(金) 10:30~11:30 場所 盛徳寺 本堂 (開成町牛島 340) コーナー 松永 里絵子さん	写真1 写真2 CHECK 手差しマーク