

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はです。

リラックスヨガ 初心者向け

金曜日 18:30 ~ 19:30

開成町民センター集会所 A・B 参加者の声



身体のかたい人でも大丈夫で、
ゆったりとセルフケアすることができ
ました。
私のようなヨガ初心者でも安心し
て続けられそうです。

12月 ヨガスケジュール

お知らせ

- 開催場所変更のお知らせ (パワーヨガ・リラックスヨガ・身体すっきりヨガ・骨盤ストレッチ)
12月より、福祉会館で開催されていた教室が、町民センター集会所 A・B で開催することになりました。
- 走り方教室の開催場所について
10月の台風の影響で水辺スポーツ公園が冠水致しました。復旧作業が遅れた場合公園は使用不可になります。内容はHP 等でお知らせします。

月曜日	日 時	場 所	コ ー ナ
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。	12月2日・9日・16日・23日 (月) 14:45 ~ 15:45	町民センター集会所 AB	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。	12月2日・9日・16日・23日 (月) 19:00 ~ 20:00	上延沢自治会館	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。	12月10日・24日 (火) 10:00 ~ 11:00	町民センター集会所 AB	神田 優子さん
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。	12月4日・11日・25日 (水) 10:00 ~ 11:00	あしがり郷 瀬戸屋敷 (足柄上郡開成町金井島 1336)	オク・ゲンコフ 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。	12月4日・11日・18日 (水) 19:45 ~ 20:45	町民センター集会所 AB	※ 開催場所・時間が変わりました！ 宮原 勇希さん
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。	12月6日・20日 (金) 10:00 ~ 11:00	パレットガーデン自治会館	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 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！	12月6日・20日 (金) 11:15 ~ 12:15	パレットガーデン自治会館	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 實本 桃子さん
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はです。	12月6日・13日・20日・27日 (金) 18:30 ~ 19:30	町民センター集会所 AB	※ 開催場所・時間が変わりました！ 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。陰と陽の動きを入れたレッスンはです。	12月6日・13日・20日・27日 (金) 19:45 ~ 20:45	町民センター集会所 AB	※ 開催場所・時間が変わりました！ 松永 里絵子さん
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?	12月7日・14日 (土) 18:00 ~ 19:00	町民センター集会所 AB	NEW! インストラクター (7日) 熊澤 聖子さん (代行) ・(14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。



【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。



第4回 **明神**

クロス カントリーCUP

富士山を一望しながら
駆けぬける新しい年!!

小雨
決行



開成町総合型スポーツクラブ主催、走り方教室担当の明神クラブ(陸上クラブ)がタッグを組み、地域に類を見ない子供から大人まで楽しめるクロスカントリー(不整地マラソン)大会を開催します。普段から走っている方はもちろん、陸上以外のスポーツクラブの皆さん、また個人の皆さん、元気よく一年をスタートできるように、子供から大人まで参加できる芝生の優しいコースを自分のペースで駆け抜けてみませんか!

場所:開成水辺スポーツ公園
特設コース[スタート&ゴール]

大会概要

コース	開成水辺スポーツ公園特設コース(芝生・土・一部アスファルト)		
種目	小学生1年~3年	1000m	[定員100名]
	小学生4年~6年	1500m	[定員100名]
	中学生	3000m	[定員100名]
	一般	3000m-5000m	[定員各50名づつ]
参加費	1,000円		
エントリー	大会HP内エントリーフォーム https://myoujin-club.com/cup/		
申込期間	2019年10月15日 ~ 12月15日		



参加募集
1/11 土
2020. **11** 開催

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 日時 12月5日・12日・19日(木) 19:30~20:30 ※開催場所が変わりました!
場所 町民センター集会室A・B 持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル
申込定員 各日15名 コーチ ささきともみさん
参加費 1,000円(スポーツ保険加入料込) (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 日時 12月7日・14日(土) 18:30~20:00 ※時間が変わりました!冬バージョン
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
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
参加費 200円(スポーツ保険加入料込) 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) 日時 12月14日(土) 小学生1.2年 13:30~14:30 小学生3~6年 14:45~15:45
場所 開成町南部コミュニティセンター(どんぐり会館) ※時間が変わりました!
申込定員 各回6名 持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル
参加費 4,000円(開催記念で無料) コーチ 小野智士さん
対象 ゴルフに興味を持った子ども達 (スナッグゴルフ指導員B級) **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) 日時 12月7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 20名 持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル
参加費 200円(スポーツ保険加入料込) コーチ 森山勝彦さん

日曜日 走り方教室 日時 12月8日・22日(日) 13:00~14:30 ※(注) 場所変更の可能性有 表面参照 **お知らせ**
場所 開成水辺スポーツ公園 対象 小学生で早く走れるようになりたい子
申込定員 30名 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
参加費 200円(スポーツ保険加入料込) コーチ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん
雨天時はHPで開催の可否をお知らせいたします。