

# 2月

内側から美しく健康に！  
パフォーマンス向上にも効果あり！

初心者専用

## 夜ヨガ（月曜クラス）

上延沢自治会館

月曜日 19:00～20:00

呼吸とポーズを合わせて身体をコントロールすることで、自律神経を整え、リラックスしていきます。日常生活では使いきれていない股関節、肩関節、インナーマッスルを意識したポーズをゆっくりとしたテンポでバランスよく行っていき、身体の歪みを自然と調整していくヨガです。

講師 天野智美



参加者の声

とても体が柔らかくなりました。  
体のほぐし方を教えていただいたのでこれから続けていけたらと思います。



## スナッグゴルフ

2月8日(土)

1.2年生 13:30～14:30

3～6年生 14:45～15:45

南部コミュニティセンター  
(どんぐり会館)

皆さん【スナッグゴルフ】知っていますか！

スナッグゴルフはスポーツが苦手な子どもでも楽しめる新しいゴルフです。スナッグ (SNAG) は Starting New At Golf の頭文字を取ったもので、「ゴルフを始めるため」のゴルフという意味が込められています。また、スナッグゴルフはボールがくっつくようになっているので、くっつくという意味である「Snag」と、かけられています。

パークゴルフと違い、ティショット・アプローチもあり遠くに飛ばす魅力もあります。サッカー・野球・テニス・卓球等が出来なくても大丈夫！

スナッグゴルフを通じて『体を動かす楽しさ』を感じていただけたらと思っています。

講師 小野智士

親子でも楽しめる  
スナッグゴルフだより  
君もナイスショットしてみよう！



### ヨガ・ストレッチ・テニス・走り方・ニュースポーツ・スナッグゴルフ

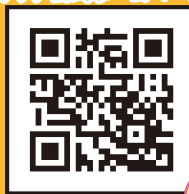
様々な教室を開催しています。  
身体を少し動かさに、是非参加してみませんか？

クラブ公式ホームページ

開成町 スポーツ

検索

<http://kaisei-ssc.net/>



電話番号が  
変わりました

LINE@

登録をお願いします！

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。



| 日  | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土  |   |
|--|---|--|---|--|---|--|---|
| <p><b>1</b></p> <p>午前<br/>午後<br/>夜</p> <p><b>お願い!!</b> 各教室の持ち物・詳細はHPに記載されていますので、HPをご確認下さい。<br/>予約はオンライン予約が便利です。是非ご活用をお願いします。</p> <p><b>LINE@</b>  登録お願いします!</p> <p><b>おしらせ</b> 2月ソフトテニス教室はお休みします。3月から開催します。</p> |   |  |   |  |   | <p><b>1</b></p> <p>(森) ニュースポーツ<br/>13:30~15:00<br/>@南部コミュニティセンター</p>   |   |
|  | <p><b>2</b></p> <p>(松) 夜ヨガ(月)<br/>19:00~20:00 @上延沢自治会館</p>  | <p><b>3</b></p> <p>(松) 昼ヨガ(月)<br/>14:45~15:45<br/>3日 @町民センター和室</p> |   | <p><b>4</b></p> <p>(神) 古民家ヨガ<br/>10:00~11:00</p> | <p><b>5</b></p> <p>(宮) パワーヨガ 初級クラス<br/>19:45~20:45 @町民センター集会所AB</p>                                   | <p><b>6</b></p> <p>(さ) 骨盤ストレッチ<br/>19:30~20:30 @町民センター集会所AB</p>  | <p><b>7</b></p> <p>(實) 肩こり解消ヨガ<br/>10:00~11:00</p> <p>(實) リフレッシュヨガ<br/>11:15~12:15</p> <p>(松) リラックスヨガ<br/>18:30~19:30 @町民センター集会所AB</p> <p>(松) 身体すっきりヨガ<br/>19:45~20:45 @町民センター集会所AB</p> |
| <p><b>9</b></p> <p>(明) 走り方<br/>13:00~14:30<br/>@開成水辺スポーツ公園ソフトボール場</p>  | <p><b>10</b></p> <p>11日 建国記念の日</p> <p>(神) たのしい朝ヨガ入門編<br/>10:00~11:00<br/>11日 @町民センター集会所AB<br/>18日 @町民センター和室</p> |  | <p><b>12</b></p> <p>(神) たのしい朝ヨガ入門編<br/>10:00~11:00<br/>12日 @町民センター集会所AB<br/>19日 @町民センター集会所AB<br/>26日 @町民センター集会所AB</p> |  | <p><b>14</b></p> <p>肩こり解消ヨガ<br/>リフレッシュヨガ<br/>@パレットガーデン自治会館<br/>お車でのご来場の場合<br/>教室開催2週間前までにお知らせください</p> | <p><b>15</b></p> <p>(小) スナッグゴルフ<br/>小学校1・2年<br/>13:30~14:30<br/>小学校3~6年<br/>14:45~15:45<br/>@南部コミュニティセンター<br/>開催記念キャンペーン<br/>継続中につき無料<br/>1000円/回</p> <p>(熊) 夜ヨガ(土)<br/>18:00~19:00<br/>@町民センター集会所AB</p> |   |
| <p><b>16</b></p> <p>天皇誕生日</p> <p>(明) 走り方<br/>13:00~14:30<br/>@開成水辺スポーツ公園ソフトボール場</p>  | <p><b>17</b></p> <p>10日 振替休日<br/>17日 @町民センター集会所AB</p>   |  |   |  |   | <p><b>22</b></p> <p>(口) 夜ヨガ(土)<br/>18:00~19:00<br/>@町民センター集会所AB</p>  |   |
|  | <p><b>24</b></p> <p>振替休日</p>  |  |   |  |   | <p><b>29</b></p> <p>(口) 夜ヨガ(土)<br/>18:00~19:00<br/>@町民センター集会所AB</p>  |   |

※料金 ヨガ・ストレッチ 1人 1,000円/回、走り方・ソフトテニス・ニュースポーツプログラム 1人 200円/回

※担当講師 (松)→松永里絵子・(天)→天野智美・(神)→神田優子・(宮)→宮原勇希・(さ)→ささきともみ・(實)→實本桃子  
(口)→口田麻子・(熊)→熊澤聖子・(森)→森山勝彦・(小)→小野智士・(明)→明神クラブ講師

※開催場所 町民センター集会所AB、和室・上延沢自治会館・パレットガーデン自治会館・瀬戸屋敷・南部コミュニティセンター・開成水辺スポーツ公園

※持ち物・詳細はHPをご覧ください

主 一般社団法人

催 開成町総合型スポーツクラブ

お問合せ・予約電話番号が変更りました ※ご用件のある方は留守電に入れてください!

☎ 080-4437-6380

クラブ公式  
ホームページ

