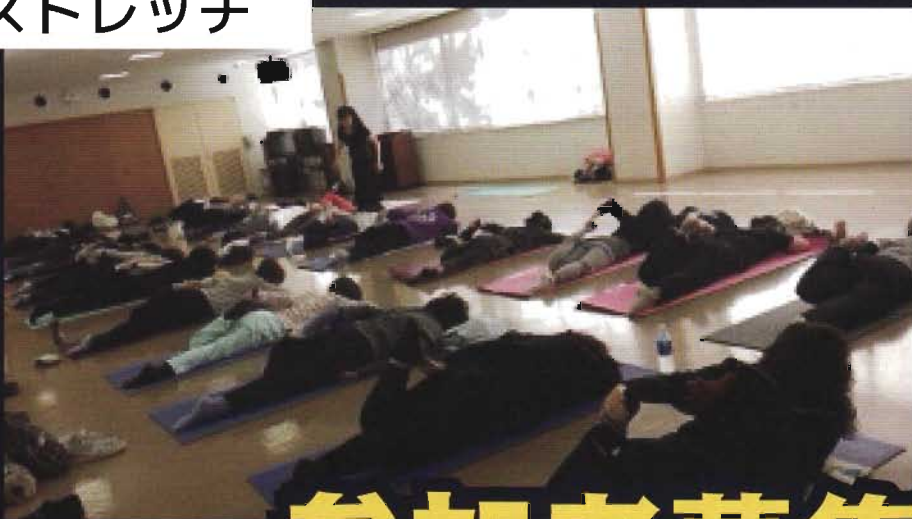


10月のピックアッププログラム！

夜トレ！体幹&ストレッチ

未経験でも大丈夫です！  
体を鍛えて姿勢の改善・体力向上を目指しましょう。



参加者募集

開成町 総合型スポーツクラブ教室

講師のご紹介

夜トレ教室アピールポイント

「疲れを知らないカラダ作り一緒に目指しませんか？」

体の中心部分の筋肉を使うことにより、カラダのゆがみを改善し、



美しい姿勢へと導きます。一緒に楽しくカラダを動かしましょう！

ささきともみさん

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。



10月より親子サッカー再開です

親子サッカー

教室参加者の声

夜トレ教室

私はストレッチを習いはじめて2か月ですが、毎回楽しく参加しています。普段運動したくても中々できませんが、みんなで楽しくムリのない範囲でできるので、少しずつ体が柔らかくなっていくといいなと思っています。



水野 さん

参加申し込み・お問い合わせ

開成町総合型スポーツクラブ事務局 (8時30分~17時、木曜日定休)

☎0465-83-1331 Fax 0465-83-1332

kaiseissc@gmail.com

主催：開成町総合型スポーツクラブ

http://kaisei-ssc.net/

10月





# 開成町 総合型スポーツクラブ教室 参加者募集



## 10月の教室の日程

お申込み方法 ホームページ、電話、mailまたは、直接窓口（木曜日休廊）へ。

【お伝え頂く内容】(1) 希望する教室名 (2) 参加者氏名 (3) 年齢 (4) 住所 (5) 連絡先

【募集締切】 開催日2週間前 申し込み者が多数の教室は開催日2週間前で締切、抽選とさせていただきますのでご了承ください。空きがある教室は随時受付です。

【参加費】 当日、受付にて徴収します。

【最少催行人数】 教室によっては、最少催行人数を設定しております。催行人数が集まらなかった場合は教室が中止となる可能性があります。中止の際は、2週間前頃にHPまたは電話、メールでお知らせします。

【雨天の場合】 屋外の教室は雨天中止になります。中止の場合はHPまたは電話、メールでお知らせします。

LINE@

LINE@  
登録をお願いします!

LINEのID検索で@kaiseisportsと入力するか、チラシ記載のQRコードを読み取りますと登録できます!

クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック!

## 湘南ベルマーレ presents 親子サッカー教室

子どもの運動習慣形成のためにできること 将来の健康的なライフスタイルのために

日時 ①10月25日(水) 10:45~12:00  
場所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場  
対象 2歳児~5歳児とその保護者様  
内容 湘南ベルマーレのコーチが天然芝の上で親子でボールを使いながら楽しんで身体を動かせるプログラムを行っていきます。お子さんが安心して身体を思い切り動かす機会として最適です。親子15組(丁寧にみる事ができる人数としております。)1人500円(お子様2人に保護者1人の場合は1,500円・スポーツ保険料込)  
申込定員 15組  
参加費 1人500円(お子様2人に保護者1人の場合は1,500円・スポーツ保険料込)  
持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル  
コーチ 湘南ベルマーレ フットボールアカデミー コーチ

## 走り方教室

全てのスポーツの基礎作り。走り方が動きを変える!

日時 ①10月14日(土) 14:00~15:30  
②10月28日(土) 13:00~14:30  
集合場所 ①②開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場  
対象 小学生で早く走れるようになりたい子  
内容 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。  
申込定員 30人  
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、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。

## ソフトテニス教室

部活だけじゃ物足りない!教室参加でレベルアップ!

日時 ①10月14日・②28日(土) 19:00~20:30  
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  
内容 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。もっと部活で活躍したい人にも人気。  
申込定員 30人  
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、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)

## 夜トレ! 体幹&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!ピラティスはご存知ですか?

日時 ①10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  
対象 男女問いません。そんなにきつくない筋トレ、ハリをどうセルフストレッチに関心のある方、腰痛軽減、予防をしたい方  
内容 本プログラムはピラティスに近い内容で初めてのかたでも自宅でもできるプログラムが盛りだくさんです!  
申込定員 20人  
参加費 500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、日体協公認スポーツリハビリ)

## 夜ヨガ(月曜クラス)

お願い! 自治会様の多大なるご理解・ご協力で実施します。都合により施設が使用できなくなる場合がございますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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!  
日時 10月2日・16日・23日・30日(月) 19:00~20:15  
場所 上延沢自治会館  
対象 健康な体作り、美しくなることに興味のある方  
内容 ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。  
申込定員 各日30名  
参加費 500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(マット貸し出し有り)  
コーチ 宮原 みどりさん(IHTA ヨガインストラクター、レイキヒーラー)

## エンジョイハイキング 10月は金時山!

金太郎伝説が残る初心者に大人気の登山スポット。山頂から富士山を眺めませんか?

日時 ①10月1日(日) 9:00~  
集合場所 足柄峠駐車場、ゲート前駐車場  
対象 往復4時間程度登山ができる方ならどなたでもご参加可能です。  
内容 金太郎伝説が残る初心者に大人気の登山スポット。山頂から富士山を眺めませんか?  
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 暖かい服、装飲み物、昼食、雨具、その他  
コーチ 森山勝彦さん

## 開成古民家ヨガ 「瞑想&目覚めのヨガ」

300年前から存在するふるさと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 ①10月4日・11日・18日(水) 10:00~11:00  
場所 おしがり郷 瀬戸屋敷 神奈川県足柄上郡開成町金井島1336番  
対象 健康な体作り、美しくなることに興味のある方  
内容 江戸時代の風情を今に伝える築300年の古民家「瀬戸屋敷」。「ヨガ」を通じて日常では味わえない特別な時間を過ごしませんか。  
申込定員 各日15人  
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 ※瀬戸屋敷内に自動販売機がございませんので水分補給に利用ください。  
コーチ 宮原 みどりさん(IHTA ヨガインストラクター、レイキヒーラー)



## ヘルスアッププログラム「ヨガ」

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!

日時 ①10月8日・②29日(日) 10:00~11:15  
場所 ①開成町南部コミュニティセンター(どんぐり会館) ②町民センター集会所A・B  
対象 健康な体作り、美しくなることに興味のある方  
内容 ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。  
申込定員 ①②ともに15名  
参加費 500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(マット貸し出し有り)  
コーチ ①宮原 みどりさん ②児玉 美保さん(Zuci yoga 主理 IHTA 認定1級ヨガインストラクター)

## 昼ヨガ(月曜クラス)

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!

日時 10月2日・16日・30日(月) 14:30~15:45  
場所 町民センター集会所A・B  
対象 健康な体作り、美しくなることに興味のある方  
内容 ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。  
申込定員 15名  
参加費 500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(マット貸し出し有り)  
コーチ 宮原 みどりさん(IHTA ヨガインストラクター、レイキヒーラー)