

11月のピックアッププログラム!

開成ヨガ アドバンスクラス ワークショップ

新たなヨガクラス新設!

ヨガを通じてステップアップ・チャレンジ
する楽しみ感じてみませんか?

レギュラーのヨガクラスから
ステップアップしてみたい方へ!

講師のご紹介

ラジオDJ、スポーツキャスターの活動はもちろん、ヨガ講師としてもご活躍。開成町総合型プログラムでは、主に日曜日の朝に「ヘルスアッププログラム・ヨガ教室」を担当して頂いております。



児玉 美保先生

開成町

参加者募集 総合型スポーツクラブ教室

開成町総合型
スポーツクラブ PRESENTS

第2回 開成水辺スポーツ公園 明神クロスカントリーCUP



大会概要

コース特徴	平坦で大半が芝生上を走ります。脚にやさしいコースです		
種目	小学1年~3年	1000m	定員100名
	小学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
エントリー代	500円 ※当日受付にて徴収いたします		
申込期間	2017年10月15日(日)~12月15日(金) ※定員になり次第終了		
申込方法	大会HP内 エントリーフォームからの申込のみ http://myoujin-club.com/cup/		
タイム(予定) スケジュール	駐車場開門	7:00	開会式 9:00
	スタート	9:30~	表彰式 12:00~

開催 土
11月/6日

開成水辺
スポーツ公園
特設コース

(神奈川県足柄上郡開成町)

開成水辺スポーツ公園明神クロスカントリー



11月

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/>

大会HP
を
チェック!



area sports club

kaisei overall-pattern

開成町総合型スポーツクラブ教室参加者募集

11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（木曜休館）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週間前まで締切、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となります。中止の場合はHPまたは電話、メールでお知らせします。

LINE@登録

@kaiseisports



開成ヨガ アドバンスクラス ワークショップ NEW

11月と12月に1回ずつ体験会実施致します!

日時 11月5日(日) 13:30~14:45
場所 町民センター集会所 A・B
対象 レギュラーのヨガクラスからステップアップしてみたい方! ヨガを通じてステップアップ・チャレンジする楽しさを感じたい方! ヨガを通して瞑想や呼吸法を学び、心身の不調改善、柔軟性の向上、精神の安定を目指す。ぜひ、新たなヨガを体験してみませんか?
内容
申込定員 10名
参加費 初回1,000円 2回目1,500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 児玉 美保さん(zuci yoga 主催 IHTA 認定 1級ヨガインストラクター)

ニュースポーツプログラム(ファミリーバドミントン他)

スポーツは笑いだ! 皆で笑い合いましょ!

日時 ①11月26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)
対象 パワフルなおじさまおばさまと楽しみたい方!
内容 ファミリーバドミントン、パウンスポールを中心に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。
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、室内履き、飲み物、タオル
コーチ 森山勝彦さん

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 ①11月12日・②26日(日) 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したい子
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! 走ることが楽しくなると、スポーツが楽しめるようになります。目に見えて成長を感ぜられるプログラムです。
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。

エンジョイハイキング 11月は大野山!

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!

日時 ①11月18日(土) 9:00~
集合場所 県立山北つがらの公園駐車場
アクセス <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f498/p1106543.html> をご覧ください。
対象 全長11~12キロ、4時間程度が歩ける方ならどなたでもご参加可能です。富士山を見ながらのハイキングは格別です。低山ながら眺望に恵まれた魅力溢れる大野山をご案内します。
内容
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 飲み物、昼食、雨具、ハットまたはキャップ、暖かい服装(ウインドブレーカー)、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 ①11月8日・15日(水)・21日(火) 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すので水分補給にご利用ください。
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)

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 ①11月11日・②25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)

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 ①11月29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。
申込定員 親子15組(丁寧にみることでできる人数としております。)
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

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! ピラティスをご存知ですか?

日時 ①11月2日・9日・16日・30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、ハリをとるセルフ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く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ーダー)

夜ヨガ(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 11月6日・13日・20日・27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)

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 ①11月5日・②26日(日) 10:00~11:15
場所 ①②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児玉 美保さん(zuci yoga 主催 IHTA 認定 1級ヨガインストラクター) ②宮原 みどりさん

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 11月6日・13日・20日・27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)