回覧

2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。

ささきともみ先生

参加者募集

開成町

総合型スポーツクラブ教室

新プログラム紹介

水

夜担当

宮原みどり先生

メンズヨガ

ヨガに興味はあるけれども始めるきっかけがなかった…そんなあなた！ヨガの男性クラスがスタートします！
緩やかなヨガのポーズの中で、歩き易さ、座り易さなど良い姿勢を保つ為の安定した体幹を作っていきましょう！引き締め効果も期待できます！
そして瞑想の実践でストレスの捉え方を変えていく。仕事や生活、人生において「心に静けさ」を持ちましょう。

写真はイメージです

パワーヨガイージークラス

「太陽礼拝」はのべ 12 ポーズのシークエンスです。呼吸を身体に循環させる清々しい動きです。主に脊柱の動きをメインに自立神経を整えていきます。古くからヨガ発祥のインドでは病気の予防に太陽礼拝をおこなっていたとされています。
ヨガを習慣にし、自分自身で身体を整えていきましょう。

金

夜担当

児玉美保先生

夜ヨガ（金曜クラス）

一週間の疲れをほぐせるよう、瞑想的誘導を聴きながら、一つ一つのポーズに時間をかけて筋膜から緩め、深い呼吸で自律神経を整えます。
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。

アドバンスクラス

インドから伝わるヨガクラスに忠実なレッスンの流れを用い、ヨガのポーズだけでなく、瞑想、呼吸法を用いることで、
心身の不調の改善、柔軟性のさらなる向上、精神の安定を、自ら図ることができるようになることを目的としています。
レギュラーレッスンに慣れ、さらにもう少し、本格的なヨガにチャレンジしたい方にオススメです。

2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
☎ 0465-83-1331 FAX 0465-83-1332
【メール】kaiseissc@gmail.com

主催：開成町総合型スポーツクラブ
http://kaisei-ssc.net/

kaisei overall-pattern area sports club

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（木曜日休園）へ。

LINE@ 登録お願いします！ クラブのタイムリーな情報をLINEでチェック！

【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】申し込み人数に達し次第、予約受け付けは終了となります。
【参加費】当日、受付にて徴収します。空きがある教室は随時受付します。
【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ございます。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。

ヨガプログラム

月曜日

昼ヨガ（月曜クラス）
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。

日時	2月5日・19日・26日（月） 14：30～15：30
場所	町民センター集会室A・B
対象	健康な体作り、美しくなることに興味のある方
申込定員	各日15名

夜ヨガ（月曜クラス）
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。

日時	2月5日・12日・19日・26日（月） 19：00～20：00
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
申込定員	各日30名

水曜日

開成古民家ヨガ
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。

日時	2月7日（水） 10：00～11：00
場所	あしがり郷 瀬戸屋敷　神奈川県足柄上郡開成町金井島 1336
対象	健康な体作り、美しくなることに興味のある方
申込定員	各日12名
参加費	1,000円（スポーツ保険加入料込）

※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。

朝ヨガ（臨時プログラム）

日時	2月14日・21日（水） 10：00～11：00
場所	町民センター集会室A・B 【1回500円】

※瀬戸屋敷がひな祭り準備期間で使用不可の為臨時です

メンズヨガ New!
緩やかな動きで安定した体幹を作り身体の引き締めを目指します。

日時	2月7日・14日・21日・28日（水） 19：00～20：00
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
対象	男性限定でヨガに興味のある方
申込定員	各日20名
参加費	1,000円（スポーツ保険加入料込）

パワーヨガイージークラス New!
自立神経を整え代謝アップ、身心を快適に導く「太陽礼拝」をメインにゆったりと行います。

日時	2月7日・14日・21日・28日（水） 20：15～21：15
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
対象	ヨガを通じて代謝アップに興味のある方
申込定員	各日20名

金曜日

夜ヨガ（金曜クラス） New!
ヨガを行い、1週間の体の疲れをほぐしませんか？

日時	2月9日・16日・23日（金） 18：45～19：45
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
対象	疲れを解消したい方
申込定員	各日20名

アドバンスヨガ New!
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、精神の安定を目指します。

日時	2月9日・16日・23日（金） 20：00～21：10
場所	開成町福祉会館　2階　大広間
対象	レギュラーヨガクラスからステップアップしたい方
申込定員	各日15名
参加費	1,500円（スポーツ保険加入料込）

日曜日

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	2月4日・18日（日） 10：00～11：00
場所	町民センター集会室A・B
対象	健康な体作り、美しくなることに興味のある方
申込定員	各日15名

コーチ
4日　宮原　みどりさん
18日　児玉　美保さん

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します。

参加費
500円（スポーツ保険加入料込）

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）

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）

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）

スポーツプログラム

木曜日

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	2月1日・8日・15日・22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20名
参加費	500円（スポーツ保険加入料込）
対象	男女問いません。そんなにきつくない筋トレ、ハリをとるセルフストレッチに関心のある方、腰痛軽減、予防をしたい方
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）

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）
スポーツは笑いだ！皆で笑い合いましょう！ファミリーバドミントン、バウンスボ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。

日時	2月3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
参加費	200円（スポーツ保険加入料込）
対象	パワフルなおじさまおばさまと楽しみたい方！
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

ソフトテニス教室
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。

日時	2月3日・17日（土） 18：30～20：30
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	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

走り方教室
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。
目に見えて成長を実感できるプログラムです。

日時	2月11日・25日（日） 13：00～14：30
場所	開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
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	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	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。

主催：開成町総合型スポーツクラブ　申込み・問合せ：開成水辺スポーツ公園　TEL 0465-83-1331　kaiseissc@gmail.com

※当クラブが加入しているスポーツ保険は、ケガにかかる治療費全額を保障するものではありません。