

3月のピックアッププログラム

ソフトテニス教室



ゴムボールなので体の負担も少なく、
気軽にプレーできます。
また部活動で活躍したい方へもオススメですよ!

開成町

参加者募集 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

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!

開催日 3月7日・14日・21日・28日(水)

開催時間 19:00 ~ 20:00



写真はイメージです

パワーヨガ初級クラス

肩、胸まわりをほぐして、呼吸が通りやすい身体をつくり
ます。背骨を動かす一連の流れをメインに自立神経を
整えていきます。

ヨガを習慣にし、自分自身で身体をケアしましょう。

開催日 3月7日・14日・21日・28日(水)

開催時間 20:15 ~ 21:15

金

夜担当

児玉美保
先生



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。

開催日 3月2日・9日・16日・23日(金)

開催時間 20:00 ~ 21:10



3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://kaisel-ssc.net/>

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。

【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。

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!



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	3月5日・19日・26日（月） 14:30～15:30
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
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	3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さと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	3月7日・14日・21日・28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）

メンズヨガ

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	3月7日・14日・21日・28日（水） 19:00～20:00
場所	開成町福祉会館 【7・21・28日】 教養娯楽室 【14日】 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18名
参加費	1,000円（スポーツ保険加入料込）

パワーヨガ初級クラス

自律神経を整え代謝アップ、身心を快適に導くプログラムです。

日時	3月7日・14日・21日・28日（水） 20:15～21:15
場所	開成町福祉会館 【7・21・28日】 教養娯楽室 【14日】 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18名

金曜日

夜ヨガ（金曜クラス）

ヨガを行い、1週間の体の疲れをほぐしませんか？

日時	3月2日・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18名

アドバンスヨガ

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	3月2日・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	3月4日・11日（日） 10:00～11:00
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
申込定員	各日15名

コーチ	4日 児玉 美保さん 18日 宮原 みどりさん
-----	----------------------------

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!

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）

参加費
500円
（スポーツ保険加入料込）

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）

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

水曜日

湘南ベルマーレ presents 親子サッカー教室

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。

日時	3月14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
申込定員	親子15組（丁寧にみる事が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）
対象	2歳児～5歳児とその保護者様

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

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！ピラティスをご存知ですか？



日時	3月1日・15日・29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、
日本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）
スポーツは楽しい！皆で笑い合ひましょう！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。

日時	3月24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

日曜日

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	3月10日・24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	3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。