

4月のお知らせ!

昼ヨガ(月)クラス  
増枠致しました!

開成町

# 参加者募集 総合型スポーツクラブ教室

## 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す!引き締め効果も期待できます!

開催日 4月4日・11日・18日・25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れます。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 4月4日・11日・18日・25日(水)  
開催時間 20:15 ~ 21:15

木

夜担当

佐々木ともみ  
先生



### 骨盤ストレッチ

姿勢をただし、インナーマッスルを鍛えて腰痛の軽減、予防する体操をします。日々運動不足の方におすすめです。自分のカラダを知って全身のハリ、コリをとるセルフケアを覚えましょう!

開催日 4月12日・19日・26日(金)  
開催時間 19:30 ~ 20:30

※内容はこれまで実施してありました「夜トレ!」と同様になります。



4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。

【HP募集に関して】 原則 15 日に総合型スポーツクラブのHPで教室の受け付け予約を開始致します。  
※諸事情により多少の前後がありますので、ご了承ください。お問い合わせください。

【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  
水曜日  
金曜日  
日曜日

### 昼ヨガ（月曜クラス）A・B

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	(A) 4月2日・9日・16日(月) 13:15~14:15 (B) 4月2日・9日・16日・23日(月) 14:30~15:30
場所	町民センター集会所 A・B
申込定員	各日15名



### 注目

#### 昼ヨガ教室増設

暮らし、新しい習慣にしてみよう！



### 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	4月2日・9日・16日・23日・30日(月) 19:00~20:00
場所	上延沢自治会館
申込定員	各日30名

**お願い!** 自治会様の多大なるご理解・ご協力を実施します。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。

**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)

### 開成古民家ヨガ

300年前から存在する美し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	4月4日・11日・18日・25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
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	4月4日・11日・18日・25日(水) 19:00~20:00
場所	開成町福祉会館 2階 大広間
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

自立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	4月4日・11日・18日・25日(水) 20:15~21:15
場所	開成町福祉会館 2階 大広間
申込定員	各日18名

### 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	4月6日・13日・20日・27日(金) 18:45~19:45
場所	開成町福祉会館 2階 大広間
申込定員	各日18名

**参加費**  
500円  
(スポーツ保険加入料込)

### 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	4月6日・13日・20日・27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)

**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)

### 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	4月22日・29日(日) 10:00~11:00
場所	町民センター集会所 A・B
申込定員	各日15名

#### コーチ

22日 児玉 美保さん  
29日 宮原 みどりさん

**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  
土曜日  
日曜日

### 骨盤ストレッチ

姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、  
体幹を鍛えましょう！



日時	4月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
申込定員	各日20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

**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)

### 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！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	4月21日(土) 13:30~15:00
場所	開成町南郡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)

**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	4月7日・21日(土) 18:30~20:00
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)

### 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！走ることを楽しくすると、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	4月15日・29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。