

一般社団法人  
総合型スポーツクラブ

7月

ヨガスケジュール



“開成町発” ヨガインストラクター養成講座

2018年9月開講!!

～受講生募集～

詳細はコチラから!

<http://ur0.biz/KnbR>



	月	水	金	土	日
A M	10:00-11:00 @町民センター 集会室AB 『巡りヨガ』 2,9,23,30日 矢崎	10:00-11:00 @瀬戸屋敷土蔵 『古民家ヨガ』 4,11,18,25日 宮原 ¥1,000	会場が「土蔵」へ移動に なっています。		9:15-10:15 @町民センター集会室AB 「ヘルスアップ プログラム『ヨガ』」 15日児玉/22日宮原
	13:15-14:15 @町民センター 集会室AB 『昼ヨガA』 9日 矢崎(代行) 2,23,30日 宮原	<b>インストラクターが増えました!</b>  矢崎雪乃  小野小百合		13:15-14:15 @町民センター 小会議室和室 『ヘルスアッププロ グラム「ヨガ」』 7,14,28日 小野	@町民センター集会室AB 『アドバンスヨガ』10:30-11:40 15日 児玉 ¥1,500 『メンズヨガ』10:30-11:30 22日 宮原 ¥1,000
P M	14:30-15:30 @町民センター 集会室AB 『昼ヨガB』 9日 矢崎(代行) 2,23,30日 宮原			14:30-15:30 @町民センター 小会議室和室 『ストレッチヨガ』 7,14,28日 小野	
N I G H T	19:00-20:00 @上延沢自治会館 『夜ヨガ(月曜クラス)』 9日 矢崎(代行) 2,16,23,30日 宮原	18:45-19:45 @水辺スポーツ公園 『サマーナイトヨガ』 4日 矢崎/18日 宮原 ¥1,500	18:45-19:45 @福祉会館 『夜ヨガ(金曜クラス)』 6,13,20,27日 児玉	18:45-19:45 @水辺スポーツ公園 『サマーナイトヨガ』 .21日 児玉/28日 小野 ¥1,500	18:45-19:45 @水辺スポーツ公園 『サマーナイトヨガ』 1日 児玉 ¥1,500
	16日は町民センター 休館のため「巡りヨ ガ」「昼ヨガAB」は お休み	20:15-21:15@福祉会館 『パワーヨガ 初級クラス』 4日 矢崎(代行) 11,18,25日 宮原	20:00-21:00@福祉会館 『マインドフルネス 瞑想』 6,13,20,27日 児玉 ¥1,000	※料金表示のないクラスは¥500 ※サマーナイトヨガは雨天中止 (前日19時までクラブFacebookページにてお知らせします) ※講師名: 児玉美保, 宮原みどり, 小野小百合, 矢崎雪乃	

主催: 一般社団法人 開成町総合型スポーツクラブ

ご予約・お問い合わせ

0465-83-1331

kaiseissc@gmail.com

<http://kaisei-ssc.net>



小学生から  
できる!



7/21  
(土)

# 親子ゴルフ教室

# スナッグゴルフ

## 教室のご案内

料金：体験開催特別価格！4,500円⇒500円/人  
 場所：開成水辺スポーツ公園 リフトボール場  
 時間：小学校1・2年 14:50～15:40  
 3～6年 15:50～16:40  
 対象：興味を持った子ども達とその保護者

(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)

コーチ：永里 洋一  
 資格：JPGA  
 ティーチングプロA級



※道具は安全なスナッグゴルフ用品を使用します!

## スポーツプログラムスケジュール

木曜日	<b>骨盤ストレッチ</b> 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 7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 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)	※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。
土曜日	<b>ソフトテニス教室</b> 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 7月14日・28日(土) 19:00～20:30 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)	
土曜日	<b>走り方教室</b> 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 7月14日・21日(土) 9:00～10:30 場所 開成水辺スポーツ公園 野球場 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 高見澤洋さん	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。
日曜日	<b>ニュースポーツプログラム (ファミリーバドミントン他)</b> 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 7月29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) 申込定員 各日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	

## 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、ご了承よろしくお願い致します
- 【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  
 【郵集締切】 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場合がございます。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。

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!

