

8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!!

8月4日 第2回無料説明会開催



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 小会議室(和室) 『巡りヨガ』 6,13日 矢崎 ※20,27日はお休み	10:00-11:00 宮原 @瀬戸屋敷 『古民家ヨガ』 1,15,29日⇒土蔵 8,22日⇒オク・ゲンカン ¥1,000			9:15-10:15 @町民センター集会室A・B 『ヘルスアッププログラム 「ヨガ」』 5日宮原/19日 児玉
P M	13:15-14:15 宮原 @町民センター 『昼ヨガA』 13日⇒集会室A・B 20,27日⇒小会議室(和室) ※6日はお休み	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ATTENTION</p> <p>場所や日付が変わっている レッスンが多数あります。 必ずご確認ください。</p> </div>		13:15-14:15 @町民センター集会室A・B 『ヘルスアッププログラム 「ヨガ」』 11,25日 小野 ※4,18日はお休み	@町民センター集会室A・B 10:30-11:30 『メンズヨガ』 5日宮原 ¥1,000 10:30-11:40 『アドバンスヨガ』 19日 児玉 ¥1,500
	14:30-15:30 宮原 @町民センター 『昼ヨガB』 6,13日⇒集会室A・B 27日⇒中会議室 ※20日はお休み			14:30-15:30 @町民センター 集会室A・B 『ストレッチヨガ』 11,25日 小野 ※4,18日はお休み	
N I G H T	19:00-20:00 @上延沢自治会館 『夜ヨガ(月曜クラス)』 6,13,20,27日 宮原	18:30-19:30 @水辺スポーツ公園 『サマーナイトヨガ』 29日 宮原 ¥1,500	18:45-19:45 @福祉会館 『夜ヨガ(金曜クラス)』 3,10,17,24,31日 児玉	18:45-19:45 @水辺スポーツ公園 『サマーナイトヨガ』 18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』 5日 児玉 ¥1,500
		20:15-21:15 @福祉会館 『パワーヨガ 初級クラス』 1,8,15,22,29日 宮原	20:00-21:00 @福祉会館 『マインドフルネス 瞑想』 3,10,17,24,31日 児玉 ¥1,000	<p>※料金表示のないクラスは ¥500</p> <p>※サマーナイトヨガは雨天中止 (当日10時までにクラブFacebookページにてお知らせします)</p> <p>※講師名：児玉美保, 宮原みどり, 小野小百合, 矢崎雪乃</p>	

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!

5日は教室後スナック
ゴルフ練習場として
グラウンドを開放します!

8/5・22
(日)(水)

開成ジュニア ゴルフ教室

※道具は安全なスナッグゴルフ用品も使用します! **スナッグゴルフ**

教室のご案内

料金：1,500円
場所：開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場
時間：小学校 1・2年 8:45 ~ 9:35
3 ~ 6年 9:45 ~ 10:35
対象：ゴルフに興味を持った子ども達

コーチ：永里 洋一
資格：JPGA
ティーチングプロA級



スポーツプログラムスケジュール

日曜日

SUP体験会

おだやかな湖で SUP (スタンドアップパドルボード) を体験!
大自然の中でリフレッシュ!

日時	8月19日(日) ①9時15分~11時15分 ②11時45分~13時45分
場所	丹沢湖 参加費 4,500円/人 ※丹沢湖使用料、道具レンタル代金込
申込定員	1回当たり8名 服装 濡れてもいい服装
対象	小学生以上 ※小学生参加の場合は保護者同伴



※天候、丹沢湖の貯水状況により開催を中止とさせていただきます。
※参加者には別途、事務局より集合場所等詳細の案内をご連絡させていただきます。

土曜日

トワイライトハイク

夕暮れの富士山、足柄平野の夜景を大野山から眺めることが出来る登山イベントです。ヘッドライトを灯して夜の登山道を歩きます。夜にしか見られない夜行性の生物や、いつもとは違う夜の山からの景色を楽しめます。

日時	8月18日(土) ※集合場所：JRR 御殿場線松田駅南口 14時30分集合 解散：JR 御殿場線松田駅 21時30分解散
場所	大野山 参加費 4,000円/人 【料金に含まれるもの】ガイド料、保険料、消費税、 【料金に含まれないもの】夕食、御殿場線松田駅 谷根駅往復運賃
申込定員	8名 持ち物 夕食、飲み物、レインウェア、登山に対応できる靴、服装、ヘッドライト (お持ちの方)
対象	小学生以上 ※未成年の参加の場合は保護者同伴



※天候次第で開催を中止とさせていただきます。
※参加者には別途、事務局より集合場所等詳細の案内をご連絡させていただきます。

木曜日

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	8月2日・16日・23日・30日(木) 19:30~20:30
場所	開成町福祉会館 2階 大広間 持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル
申込定員	各日20名 コーチ ささきともみさん(手力整体師、日本協会認定スポーツリーダー)
参加費	500円(スポーツ保険加入料込) ※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

ソフトテニス教室

ラケットの持ち方、ボールの打ち方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	8月4日・18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
申込定員	各日30名 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
参加費	200円(スポーツ保険加入料込) 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

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! 走る事が楽しくなると、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	8月4日・11日(土) 9:00~10:30
場所	開成水辺スポーツ公園 対象 小学生で早く走れるようになりたい子
申込定員	各日30名 ※8月は空きスペースでの練習になります 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
参加費	200円(スポーツ保険加入料込) 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。

日曜日

ニュースポーツプログラム (ファミリーバドミントン他)

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	8月12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 小学生以上
申込定員	各日20名 持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル
参加費	200円(スポーツ保険加入料込) 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
【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場合がございます。中止の際は、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!

※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。