

開成町総合型スポーツクラブ



11月

ヨガ・フィットネス スケジュール

料金改定のお知らせ

平成30年10月1日より料金価格を次の通り改定させて頂いております。
皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

1レッスン
500円 → 1,000円

日	月	火	水	木	金	土
	<p>※ヨガの場所が日にちにより異なります! ※すべて町民センターで行います。</p> <p>昼ヨガA ・5日、26日→小会議室(和) ・12日、19日→集会室 AB</p> <p>昼ヨガB ・5・12・19・26日 集会室 AB</p>			1	2	3
				(さ) 骨盤ストレッチ	(松) 夜ヨガ(金) 18:45~19:45 @福祉会館大広間	文化の日
4	5	6	7	8	9	10
	(宮) 昼ヨガ(月) A 13:00~15:00 @町民センター	(宮) 夜ヨガ(月) 19:00~20:00 @上延沢自治会館	(宮) 古民家ヨガ 10:00~11:00 @瀬戸屋敷	(宮) パワーヨガ初級 20:15~21:15 @福祉会館大広間		(小) ストレッチヨガ 14:30~15:30
11	12	13	14	15	16	17
(宮) ヘルスアップヨガ 10:00~11:00 @福祉会館大広間	(宮) 昼ヨガ(月) B 14:30~15:30 @町民センター			(さ) 骨盤ストレッチ 19:30~20:30 @福祉会館大広間	(松) 夜ヨガ(金) 18:45~19:45 @福祉会館大広間	(小) ヘルスアップヨガ 13:15~14:15
18	19	20	21	22	23	24
	(宮) 夜ヨガ(月) 19:00~20:00 @上延沢自治会館				勤労感謝の日	(小) ストレッチヨガ 14:30~15:30
25	26	27	28	29	30	
	(宮) 夜ヨガ(月) 19:00~20:00 @上延沢自治会館				ヘルスアップヨガ・ストレッチヨガの場所が日にちにより異なります! ・10日→福祉会館 大広間 ・17日→町民センター 小会議室(和) ・24日→町民センター 集会室 AB	

※料金はすべて **お一人 1,000円/回** になります。
※担当講師 (小)→小野 早百合、(さ)→ささき ともみ、(松) 松永 里絵子、(宮)→宮原 みどり

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>



第3回 **明神**

クロス カントリーCUP

小雨
決行

富士山を一望しながら
駆けぬける新しい年!!

開成町総合型スポーツクラブ主催、走り方教室担当の明神クラブ（陸上クラブ）がタッグを組み、地域に類を見ない子供から大人まで楽しめるクロスカントリー（不整地マラソン）大会を開催します。普段から走っている方はもちろん、陸上以外のスポーツクラブの皆さん、また個人の皆さん、元気よく一年をスタートできるように、子供から大人まで参加できる芝生の優しいコースを自分のペースで駆け抜けてみませんか！

1/5 **土** 開催
2019.

大会概要

コース 開成水辺スポーツ公園特設コース
(芝生・土・一部アスファルト)

種目 小学生1年～3年 1000m [定員100名]
小学生4年～6年 1500m [定員100名]
中学生 3000m [定員100名]
一般 3000m・5000m [定員各50名づつ]

参加費 1,000円

エントリー 大会HP内エントリーフォーム
<http://myoujin-club.com/cup/>

申込期間 2018年10月1日～12月2日



スポーツプログラムスケジュール

開成親子ゴルフ教室

スナッグゴルフで使用するボールはテニスボールを一回り小さくしたもので、ゴルフボールと比べると非常に安全です。まずは遊び感覚でゴルフに触れ合ってみませんか。

日時 11月25日(日) 小学校1・2年 8:45～9:35 / 3～6年 9:45～10:35

場所 開成水辺スポーツ公園 軟式野球場

参加費 1,500円/人 (お父さん1人、お子さん1人の場合3,000円)

申込定員 4組

コーチ 永里 洋一

対象 ゴルフに興味を持った子どもとその保護者
(子どものみ参加可)

参加費 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル

JPGA ティーチングプロA級・ジュニア指導員
日本体育協会公認アシスタントマネージャー



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 11月1日・8日・15日・22日・29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

参加費 1,000円(スポーツ保険加入料込)

(手力整体師、日本協公認スポーツリーダー)



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 11月17・24日(土) 18:30～20:00

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)



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 11月4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

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

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
可否を
お知らせ
いたします。

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 11月18日(日) 13:30～15:00

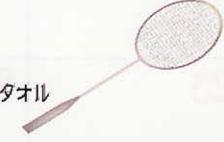
場所 開成町南部コミュニティセンター(どんぐり会館)

申込定員 各日20名

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(木曜日休館)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】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。

【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、HPまたは電話、メールでお知らせいたします。

LINE@

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!

