

開成町総合型スポーツクラブ

12月

ヨガ・フィットネス スケジュール

新インストラクター・教室

肩こり解消ヨガ
午後のリフレッシュヨガ



實本桃子

リラク্সフローヨガ



木村恵子

リラク্সヨガ
体軸パワーヨガ



松永里絵子

日	月	火	水	木	金	土
<p>登ヨガの場所が日にちにより異なります!</p> <p>登ヨガA ・ 10日、17日 → 町民センター集会所 AB</p> <p>登ヨガB ・ 3日 → 福祉会館 大広間 ・ 10日、17日 → 町民センター集会所 AB</p>				<p>体軸パワーヨガ 20:00 ~ 21:00 @福祉会館 大広間</p>		<p>1 (小) ストレッチヨガ 14:30 ~ 15:30 (小) ヘルスアップヨガ 13:15 ~ 14:15</p>
2	3	4	5	6	7	8
	(宮) 登ヨガ(月) B 14:30 ~ 15:30		(宮) 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00	(木) リラク্সフローヨガ 14:00 ~ 15:00 @福祉会館大広間	(實) 肩こり解消ヨガ 13:15 ~ 14:15 (實) 午後のリフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:30	(松) リラク্সヨガ (松) 体軸パワーヨガ
9	10	11	12	13	14	15
	(宮) 登ヨガ(月) A 13:15 ~ 14:15		(宮) パワーヨガ初級 20:15 ~ 21:15 @福祉会館大広間	(さ) 骨盤ストレッチ 19:30 ~ 20:30 @福祉会館大広間	(實) 肩こり解消ヨガ 13:15 ~ 14:15 (實) 午後のリフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:30	リラク্সヨガ・体軸パワーヨガ 18:45 ~ 19:45 @福祉会館 大広間
16	17	18	19	20	21	22
(宮) ヘルスアップヨガ 10:00 ~ 11:00 @福祉会館大広間	(宮) 登ヨガ(月) A 13:15 ~ 14:15		(宮) 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00	(木) リラク্সフローヨガ 14:00 ~ 15:00 @福祉会館大広間	(實) 肩こり解消ヨガ 13:15 ~ 14:15 (實) 午後のリフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:30	(松) リラク্সヨガ (松) 体軸パワーヨガ
23	24	25	26	27	28	29
	振替休日 プレゼントクリスマス プチギフト用意しています (24日のみ)	夜ヨガ ・31日はなし ・24日 キャンドル ナイトヨガ	@瀬戸屋敷	肩こり解消ヨガ 午後のリフレッシュヨガ @パレットガーデン 自治会館 お車でのご来場は ご遠慮下さい		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! ・1日 → 町民センター 小会議室 (和) ・8日、22日 → 町民センター 集会所 AB
30	31					

※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、(木)→木村恵子、(實)→實本桃子、(松)→松永里絵子、(宮)→宮原みどり

ご予約・お問い合わせ

主催：一般社団法人 開成町総合型スポーツクラブ

0465-83-1331

kaiseissc@gmail.com

http://kaisei-ssc.net



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 12月5日・12日・19日(木)
開催時間 19:30 ~ 20:30



新 インストラクター・教室

リラックスフローヨガ

強度⇒☆☆☆

ひとつひとつのアサナを丁寧に、ゆっくりと深い呼吸にのせて、流れるように動いていきます。皆さんの様子を見ながらレッスンしていきますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

◆資格◆
・RYT200・IYC アシュタンガヨガ指導者
・UTL 月経血コントロールヨガ指導者

木村 恵子 さん

身体、心、食と向き合う事で、冷え性やむくみなどが改善されただけでなく、思考がシンプルになり、自分軸をしっかりと持てるようになりました。ヨガの智慧と素晴らしさを皆さまとシェアしたいです！

肩こり解消ヨガ

強度⇒☆☆☆

首まわりや肩甲骨まわり、背中などの身体の背面まで気持ちよく動かして、全身めぐりよく、深い呼吸ができる健康的な身体を目指します。胸も心を大きく開いて呼吸をすることで自律神経も整えていきます。身体が固いと感じている方や、ヨガ初心者の方にもお勧めです。

午後のリフレッシュヨガ

強度⇒☆☆☆

ヨガの基本的なポーズをベースに呼吸と動作を合わせて気持ちよく動いていきます。身体のめぐりを良くすることでエネルギーを高め、免疫力もアップ！最後にはスッキリとした爽快感も味わえます。適度に身体を動かしたい方にもお勧めです！

◆資格◆
・RYT200

實本 桃子 さん

日々の暮らしにヨガをプラスしてみませんか？みなさまの生活の隅にヨガが根付いていくようにお手伝いさせていただきますと嬉しいです。

リラックスヨガ

強度⇒☆☆☆

丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取る事で、身体を緩めリラックスしていく優しいレッスンです。

体軸パワーヨガ

強度⇒☆☆☆

インナーマッスルを優位に働かせてポーズをとる事で、肩こり・腰痛改善、スポーツパフォーマンス向上になる楽に動ける身体を作ります。

◆資格◆
・日本認定医療協会認定ヨガセラピスト・体軸メンテナンスヨガ

松永 里絵子 さん

新しい、ヨガ＝繋がりを楽しみにしています！マイペースに楽しくヨガしましょう！

スポーツプログラムスケジュール

スポーツの秋、
身体を動かすことから
はじめてみよう！



木曜日	骨盤ストレッチ	日時 12月6日・13日・20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	
	姿勢改善、体の柔軟性向上と併せて、体幹を鍛えましょう！	申込定員 各日20名	対 象 中学生以上の初心者から中級者	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)	
		参加費 1,000円(スポーツ保険加入料込)	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)	
			対 象 小学生で早く走れるようになりたい子	コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	
土曜日	ソフトテニス教室	日時 12月8日・15日(土) 18:30 ~ 20:00	場所 文命中学校 テニスコート	持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル	
	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。	申込定員 各日30名	対 象 中学生以上の初心者から中級者	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)	
		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、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	
			対 象 小学生で早く走れるようになりたい子	コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	
日曜日	走り方教室	日時 12月9日・23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	持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル	
	走るための正しい動きづくり、運動の基礎づくりが最適です！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。	申込定員 各日30名	対 象 小学生で早く走れるようになりたい子	コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	
		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	
			対 象 小学生で早く走れるようになりたい子	コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	
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)	日時 12月16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)	持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル	
	楽しく体を動かします。壁、初心者で笑いが絶えない仲間づくりの場所です。	申込定員 各日20名	対 象 小学生で早く走れるようになりたい子	コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	
		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	
			対 象 小学生で早く走れるようになりたい子	コ ー チ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん	

クリスマス間近！ちょっとしたプレゼントがあります！
ファミリーバドミントン・バウンズボールで運動して今年最後の汗を流そう！



教室について

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可能性があります。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！

