

2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
					1	2
	<p>昼ヨガの場所が日にちにより異なります！</p> <p>昼ヨガA ・4日 → 町民センター小会議室 ・18日・25日 → 町民センター集会室 AB</p> <p>昼ヨガB ・4日・18日・25日 → 町民センター集会室 AB</p>					
3	4	5	6	7	8	9
	<p>⑤ 夜ヨガ(月)</p> <p>⑥ 夜ヨガ(月)</p> <p>⑦ 夜ヨガ(月)</p>		<p>⑧ 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00</p>	<p>⑨ パワーヨガ初級 20:15 ~ 21:15 @ 福祉会館大広間</p>	<p>⑩ 肩こり解消ヨガ</p> <p>⑪ 午後のリフレッシュヨガ</p> <p>⑫ リラク্সフローヨガ 14:00 ~ 15:00 @ 福祉会館大広間</p>	<p>⑬ ストレッチ</p> <p>⑭ 体軸パワーヨガ</p> <p>⑮ リラク্সヨガ</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>(宮) ヘルスアップヨガ 10:00 ~ 11:00 @ 福祉会館大広間</p>	<p>11日はお休み</p>				<p>13:15 ~ 14:15</p> <p>14:30 ~ 15:30</p> <p>15:15 ~ 16:15</p>	<p>16日はお休み</p>
17	18	19	20	21	22	23
	<p>⑯ 夜ヨガ(月)</p> <p>⑰ 夜ヨガ(月)</p>	<p>古民家ヨガの場所</p> <p>・6日 → 瀬戸屋敷 ・13日・27日 → 福祉会館大広間 ※20日はお休み</p>		<p>21日はお休み</p>	<p>⑱ リラク্সフローヨガ</p>	<p>23日はお休み</p>
24	25	26	27	28		
	<p>⑲ 夜ヨガ(月)</p> <p>⑳ 夜ヨガ(月)</p>		<p>㉑ 古民家ヨガ</p>	<p>㉒ リラク্সフローヨガ</p>	<p>㉓ 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</p>	<p>㉔ リラク্সヨガ 18:45 ~ 19:45 体軸パワーヨガ 20:00 ~ 21:00 @ 福祉会館大広間</p>

※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

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>



ソフトテニス教室



体への負担が少ないソフトテニス！はじめてみませんか？
遊び感覚・ストレス発散にもなりますよ！お友達同士・
ご家族揃ってなどお気軽にご参加お待ちしております！

開催日 2月23日(土)

開催時間 18:30 ~ 20:00

※2月～は18時30分からのスタートとなります！



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。

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、深い呼吸の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！

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？みなさまの生活の隣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。

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

身体を動かすことから
はじめてみよう！



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 2月7日・14日・21日・28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、日本協会認定スポーツリーダー)



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。皆様お気軽にご参加お待ちしております。

日時 2月23日(土) 18:30 ~ 20:00 ※時間変更

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)



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 2月10日(土) 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

申込定員 各日20名

コーチ 森山勝彦さん

参加費 200円(スポーツ保険加入料込)



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、
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 2月10日・24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で開催の可否をお知らせいたします。

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掲載に関して】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)住所(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です。

【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@

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!

