

クラブからのお願い

クラブのタイムリーな情報発信をLINEで致します。

教室の中止、場所・時間変更等のご案内はLINEでお送りさせていただいております。
また、クラブの特別な教室や開成町のイベント、セミナー情報もお受け取りいただけますので大変便利です。

皆様、是非ご登録を宜しくお願いします。

またクラブへのメールでのお問い合わせはクラブへの公式HPからお願い致します。

レゼルバ会員（予約ページ）のお客様はログインすることで、お客様情報の入力が省けます。

LINE@

登録お願いします！



クラブ公式ホームページ

<http://kaisei-ssc.net/>



ヨガ・フィットネススケジュール 4月

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>■ 午前 ■ 午後 ■ 夜</p> </div>	<p>1</p> <p>(宮) 昼ヨガ(月) A 13:15 ~ 14:15 (宮) 昼ヨガ(月) B 14:30 ~ 15:30 (宮) 夜ヨガ(月) 19:00 ~ 20:00 @上延沢自治会館</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>(宮) 古民家ヨガ 10:00 ~ 11:00 @瀬戸屋敷</p>	<p>4</p> <p>(宮) パワーヨガ初級 20:15 ~ 21:15 @福祉会館大広間</p>	<p>5</p> <p>(宮) 肩こり解消ヨガ 13:15 ~ 14:15 (宮) 午後のリフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:30 (松) リラックスヨガ 18:45 ~ 19:45 @福祉会館大広間 (松) 体軸パワーヨガ 20:00 ~ 21:00 @福祉会館大広間</p>	<p>6</p> <p>(小) ストレッチヨガ 11:15 ~ 12:15 @福祉会館大広間 (小) ヘルスアップヨガ 10:00 ~ 11:00 @福祉会館大広間</p>
<p>7</p> <p>昼ヨガの場所 @町民センター集会所 AB 昼ヨガA ・1日のみ @町民センター小会議室</p>	<p>8</p> <p>15日はお休み</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>(さ) 骨盤ストレッチ 19:30 ~ 20:30</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>14</p> <p>(宮) ヘルスアップヨガ 10:00 ~ 11:00 @福祉会館大広間</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>21</p>	<p>22</p> <p>(宮) 昼ヨガ(月) A (宮) 昼ヨガ(月) B</p>	<p>23</p> <p>(龍) お寺ヨガ 11:00 ~ 12:00 @盛徳寺</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>27日はお休み</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>骨盤ストレッチ 19:30 ~ 20:30 @福祉会館大広間</p>	<p>肩こり解消ヨガ 午後のリフレッシュヨガ @バレットガーデン自治会館 お車でのご来場の場合 教室開催2週間前までにお知らせください</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

新 インストラクター・教室紹介

お寺ヨガ

身体の硬い方、お一人様、ヨガ未経験の方でも大丈夫です！
ヨガ経験者の方も、いつもと違う雰囲気の中楽しみましょう！

- 日時 4月23日(火) 11:00~12:00
- 場所 盛徳寺 開成町牛島 340
- 料金 大人 1,000円
- 定員 10人

盛徳寺



お寺の落ち着いた雰囲気の中、
いつもより深い呼吸を感じながら
身体を動かしてみませんか？

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♪

◆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



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けると嬉しいです。

◆資格◆
・RYT200

スポーツプログラムスケジュール

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 4月11日・18日・25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 1,000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)



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 4月13日・27日(土) 19:00~20:30 ※ご注意：時間が先月とは異なっています

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)



日曜日

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 4月14日・21日(日) 13:00~14:30 ※ご注意：場所が変更しています

場所 開成水辺スポーツ公園

申込定員 各日30名

参加費 200円
(スポーツ保険加入料込)

14日ソフトボール場
21日軟式野球場

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。

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(木曜日休館)へ。

【HP募集に際して】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しますので、ご了承願致します

【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。