

開成町総合型スポーツクラブ

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でお送りさせて頂いております。
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頂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。

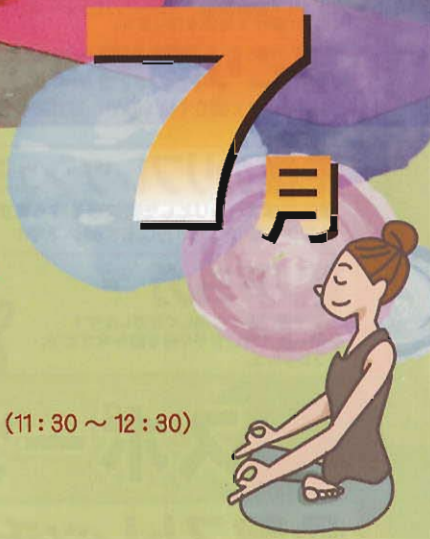


クラブ公式ホームページ
<http://kaisei-ssc.net/>



ヨガのお知らせ

- ◆月曜昼ヨガは金曜クラスでお馴染みの松永先生が行います。
- ◆月曜夜ヨガは天野先生に6月から決定いたしました。6月もオンライン予約をお待ちしています。
※6月の夜ヨガは6/17・6/24となります。時間は以前と変更はありません。(19:00～20:00)
- ◆水曜古民家ヨガは新たにヨガTT卒業生の神田優子先生が担当させて頂きます。
- ◆水曜パワーヨガは新たにヨガTT卒業生の宮原勇希先生が担当させて頂きます。
- ◆金曜日のお昼クラスは、引き続き實本先生に行って頂くことになりました。時間は午前となります。
※6月の肩こり解消ヨガは6/21・6/28(10:15～11:15) 午後のリフレッシュヨガは6/21・6/28(11:30～12:30)となります。ご予約お待ちしております。
- ◆土曜日のクラスは大変申し訳ございませんが、廃止とさせて頂きます。



お願い パレットガーデン自治会館駐車場をご利用のお客様に

自治会館にお車でご来場のお客様は、お手数ですがあらかじめ駐車許可証の申請が必要となります。現在、駐車許可証がなく駐車場を利用したいお客様は、予約の際に
・住所 ・電話番号 ・車種(例:トヨタ プリウス) ・車の色 ・車のナンバー(例:湘南 あ 1111)
を備考欄に入れて下さいますようお願いいたします。
総合型で代理申請致しますので、利用したい日の2週間前までに予約をし、必要事項を送って頂けると幸いです。

新先生の紹介



パワーヨガ 初級クラス

しっかりと身体を動かしながら、しなやかな筋肉作りと体温1度上げる事を目指し免疫力アップに繋がっていきます。

また十分な呼吸法も取り入れ最後はリラックス効果も得られます。

ヨガを通じ、疲れにくい体作りをモットーに明日への活力を楽しくチャージして行きましょう!

古民家ヨガ



気持ちの良い空間で、心と身体のデトックスヨガ。

楽しく健康寿命を伸ばしましょう!

6月より引き続き神田優子です! 皆さんのキレイと健康のお手伝いをいたします(^_^)

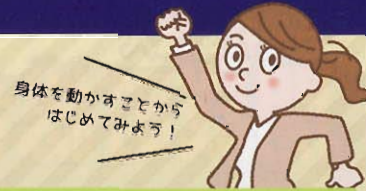
月曜夜ヨガ



肩こりや冷え性、偏頭痛や眼精疲労など、慢性的な疲れが気になる方にオススメです。

【資格】IYC 指導者養成養成コース認定
日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー

ヨガ・フィットネススケジュール



月曜日	昼ヨガ (月曜クラス) B ヨガを通じて、美しく健康的な心身を獲得しましょう。アスリートの体作りにも有効です。	日時 7月1日・8日・22日・29日 (月) 14:45 ~ 15:45 ※時間変更 場所 町民センター集会所 A・B コーチ 松永 里絵子さん	持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲み物、タオル (マット貸し出し有り) 参加費 ※料金はすべて ボーナー1,000円/回 になります。
	夜ヨガ 肩こりや冷え性、偏頭痛や眼精疲労など、慢性的な疲れが気になる方にオススメです。	日時 7月1日・8日・15日・22日・29日 (月) 19:00 ~ 20:00 場所 上延沢自治会館 コーチ 天野さん	
水曜日	古民家ヨガ 300年前から存在するふるき良き日本の風景の中での特別な時間。心穏やかに「なつかしさ」に浸れる時間。	日時 7月3日・10日・17日・24日・31日 (水) 10:00 ~ 11:00 場所 ぶしがり郷 瀬戸屋敷 足柄上郡開成町金井島 1336 土蔵 コーチ 神田 優子さん	
	パワーヨガ初級クラス 自立神経を整え代謝アップ、身心を快適に導くプログラム。	日時 7月3日・10日・17日・24日・31日 (水) 20:15 ~ 21:15 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチ 宮原 勇希さん	
金曜日	リラックスヨガ 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。	日時 7月5日・19日・26日 (金) 18:45 ~ 19:45 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチ 松永 里絵子さん	
	体軸パワーヨガ インナーマッスルを働かせることでポーズをとる事で、肩こり・腰痛改善、スポーツパフォーマンス向上になる事に働ける身体を作ります。	日時 7月5日・19日・26日 (金) 20:00 ~ 21:00 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチ 松永 里絵子さん	
日曜日	肩こり解消ヨガ 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。	日時 7月12日・26日 (金) 10:15 ~ 11:15 場所 パレットガーデン自治会館 コーチ 実本 桃子さん	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！
	午後のリフレッシュヨガ 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！	日時 7月12日・26日 (金) 11:30 ~ 12:30 場所 パレットガーデン自治会館 コーチ 実本 桃子さん	
日曜日	親子ヨガ 親子で遊ぶように楽しくヨガしよう！子供と触れ合いながら体を動かすことで、リフレッシュ。	日時 7月28日 (日) 11:00 ~ 12:00 場所 町民センター集会所 A・B コーチ 松永 里絵子さん	参加費は大人 1000円 子ども 500円 子どもは小学生が対象です。

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 7月4日・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、日本協会公認スポーツリリーダー)	
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 7月13日・20日 (土) 19:00 ~ 20:30 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	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。習、初心者で笑いながら遊べる仲間の場所です。	日時 7月6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 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	
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 7月7日・21日 (日) 8:45 ~ 10:15 (夏季の為、時間変更しています) 場所 開成水辺スポーツ公園 ソフトボール場 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 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 (休曜日休園) 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、ご了承ください。お問い合わせは、お電話にてお願い致します。

【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します。

【最少催行人数】 教室によっては、最少催行人数を設定してあります。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。