



## 8/24日

土

### 納涼祭りにて

## トランポリンとスラックラインを体験しませんか？

※詳しくはHPに掲載します

### 新教室の紹介

## 身体すっきりヨガ

# 8月

楽に動ける身体を作るために必要な筋肉（インナーマッスル）にアプローチをして体軸・体幹を作ります。最後は緩める動きを入れて、使った筋肉の解放感を味わいます。陰と陽の動きを入れたレッスンです。

日時 8月2・9・23・30日（金）20:00～21:00

場所 開成町福祉会館 2階 大広間

講師 松永 里絵子 さん



### 8月号注意点

申し訳ございませんが8月は、教室の時間、開催場所の変更が多いため参加される教室の確認をお願いします。

### 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

自治会館に送るま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。

LINE@  
登録お願いします!



教室の中止、場所・時間変更等のご案内等クラブのタイムリーな情報発信をLINEで致します。

### 新先生の紹介

#### パワーヨガ初級クラス



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!

宮原勇希 先生

#### 古民家ヨガ



皆さんのキレイと健康のお手伝いをいたします(^^)

神田優子 先生

#### 月曜夜ヨガ



気持ちの良い空間で、楽しく健康寿命を伸ばしましょう♪

天野智子 先生

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

クラブ公式ホームページ



# ヨガ・フィットネススケジュール

身体を動かすことから  
はじめてみよう！



月曜日	<b>昼ヨガ (月曜クラス) B</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 8月5日・19日・26日(月) 14:45～15:45 ※時間変更 場所 町民センター集会室 A・B ※5日は、町民センター小会議室和室です。(和室は5人までとなります) コーチャ 松永 里絵子さん	<b>持ち物</b> 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)
	<b>夜ヨガ</b> 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。	日時 8月5日・12日・19日・26日(月) 19:00～20:00 場所 上延沢自治会館 ※12日は、インストラクターが代行の方になります。 コーチャ 天野 智美さん	
	<b>古民家ヨガ</b> 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 8月7日・14日・21日・28日(水) 10:00～11:00 ※時間変更 場所 赤しがり郷 瀬戸屋敷 足柄上郡開成町金井島 1336 土蔵 コーチャ 神田 優子さん ※7日は、場所がオク・ザンカフになります。	
水曜日	<b>パワーヨガ初級クラス</b> 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 8月7日・21日・28日(水) 20:15～21:15 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチャ 宮原 勇希さん	<b>参加費</b> ※料金はすべて お一人1,000円/回 になります。
	<b>リラックスヨガ</b> 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 8月2日・9日・23日・30日(金) 18:45～19:45 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチャ 松永 里絵子さん	
金曜日	<b>身体すっきりヨガ</b> 案に動ける身体を作るために必要な筋肉(インナーマッスル)にアプローチをして体軸・体幹を作ります。顔と胸の動きを入れたレッスンです。	日時 8月2日・9日・23日・30日(金) 20:00～21:00 場所 開成町福祉会館 2階 大広間 コーチャ 松永 里絵子さん ※教室名が変わりました！	
	<b>肩こり解消ヨガ</b> 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 8月9日・23日(金) 13:15～14:15 ※時間変更 場所 パレットガーデン自治会館 コーチャ 実本 桃子さん	
	<b>午後のリフレッシュヨガ</b> 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 8月9日・23日(金) 14:30～15:30 ※時間変更 場所 パレットガーデン自治会館 コーチャ 実本 桃子さん	

# スポーツプログラムスケジュール

木曜日	<b>骨盤ストレッチ</b> 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 8月1日・8日・22日・29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 コーチャ 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)	
	<b>ソフトテニス教室</b> 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 8月3日・10日・31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 コーチャ 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	<b>ニュースポーツプログラム (ファミリーバドミントン他)</b> 楽しく体を動かします。種、初心者で笑いが絶えない仲間づくりの場所です。	日時 8月25日(日) 19:00～21:00 場所 文命中学校 体育館 申込定員 各日20名 参加費 200円(スポーツ保険加入料込)	※どんぐり会館の工事の為、時間と場所が変更になっています。 持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル コーチャ 森山勝彦さん	
金・日曜日	<b>走り方教室</b> 走るための正しい動きづくり、運動の基礎づくりの最適です！走ることを楽しくなると、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。	お知らせ 7月23日(火) 16:45～18:15 臨時開催 ※是非ご参加ください！ 日時 8月2日(金)・9日(金)・11日(日)・30日(金) 16:45～18:15 (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 コーチャ 明神クラブコーチャ 高見澤淳さん	

**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。