

一般社団法人

# 開成町総合型スポーツクラブ

## 8/24日

### 開成町納涼まつり

【総合型ブース】

- ・スラックライン (無料)
- ・トランポリン 5分200円/人

13:00~17:00

軟式野球場にて

祭り遊びながら  
体幹を鍛えよう!

# 9月

## 教室の紹介



### 参加者募集

PickUp!!

## 骨盤ストレッチ

木曜日夜  
開催中

インナーマッスルを鍛えて正しい姿勢に導きます!  
理想の体型に少しずつ近づけましょう!  
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 9月5日・12日・19日・26日(木) 19:30~20:30

場所 開成町福祉会館 2階 大広間

講師 ささきともみ さん



### ●セルフケアのススメ!●

#### 疲れを知らないカラダ作り一緒に目指しませんか?

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!

登録をお願いします!

## LINE@



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

#### 【お願い】

パレットガーデン自治会館駐車場をご  
利用のお客様は、駐車許可証の申請が  
必要となります。詳しくはホームページ  
をご覧ください。

## 9月の新教室!

## たのしい朝ヨガ入門編

運動不足が気になっている方や  
なかなか“自分の時間”が作れない  
ママさんへ。

ヨガが初めてでも大丈夫!

朝の凝り固まったカラダを  
気持ちよく伸ばして楽しい  
一日を始めましょう。

簡単なポーズと呼吸で  
カラダを、心をほぐします

日時 9月24日(火)  
10:00~11:00

場所 町民センター集會室 A・B

講師 神田 優子 さん



### 新先生の紹介

#### 夜ヨガ (土曜クラス)

田麻子 さん

穏やかに体や心を開放し、リラックスしましょう!  
「癒やし」の時間をお届けします。

日時 9月28日(土) 18:00~19:00  
場所 町民センター集會室 A・B

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><br>丁寧に呼吸を繰り返しながらポーズを取ることで、身体を温めます。やってみたくて体が硬いから...など不安がある方！ゆっくり丁寧に動きまわりますので、安心してご参加下さい。 | 日時 9月2日・9日・30日 (月) 14:45 ~ 15:45 ※時間・場所変更<br>場所 町民センター集会所 A・B ※9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)<br>コーチャ 松永 里絵子さん |
|     | <b>夜ヨガ (月曜クラス)</b><br>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 9月2日・9日・16日・23日・30日 (月) 19:00 ~ 20:00<br>場所 上延沢自治会館<br>コーチャ 天野 智美さん  |
| 火曜日 | <b>たのしい朝ヨガ入門編</b><br>運動不足が気になっている方やなかなか「自分の時間」が作れないママさんへ。ヨガが初めてでも大丈夫です。                                    | 日時 9月24日 (火) 10:00 ~ 11:00<br>場所 町民センター集会所 A・B<br>コーチャ 神田 優子さん  |
| 水曜日 | <b>古民家ヨガ</b><br>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 9月4日・11日・18日・25日 (水) 10:00 ~ 11:00<br>場所 赤しがり郷 瀬戸屋敷 (足柄上郡開成町金井島 1336) オク・ザンカン<br>コーチャ 神田 優子さん                  |
|     | <b>パワーヨガ初級クラス</b><br>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 9月4日・11日・18日・25日 (水) 20:15 ~ 21:15<br>場所 開成町福祉会館 2階 大広間<br>コーチャ 宮原 勇希さん  |
| 金曜日 | <b>肩こり解消ヨガ</b><br>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 9月6日・20日 (金) 13:15 ~ 14:15 ※時間変更<br>場所 パレットガーデン自治会館<br>コーチャ 實本 桃子さん  |
|     | <b>午後のリフレッシュヨガ</b><br>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 9月6日・20日 (金) 14:30 ~ 15:30 ※時間変更<br>場所 パレットガーデン自治会館<br>コーチャ 實本 桃子さん  |
| 土曜日 | <b>リラックスヨガ</b><br>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 9月6日・13日・20日・27日 (金) 18:45 ~ 19:45<br>場所 開成町福祉会館 2階 大広間<br>コーチャ 松永 里絵子さん                                       |
|     | <b>身体すっきりヨガ</b><br>案に動く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幹・体幹を作ります。陰と陽の動きを入れたレッスンです。                        | 日時 9月6日・13日・20日・27日 (金) 20:00 ~ 21:00<br>場所 開成町福祉会館 2階 大広間<br>コーチャ 松永 里絵子さん ※教室名が変わりました！                          |
| 土曜日 | <b>夜ヨガ (土曜クラス)</b><br>特別企画で土曜日夜にヨガ開催します。初めてでも大歓迎!! ぜひ、体験しませんか？   | 日時 9月7日・28日 (土) 18:00 ~ 19:00<br>場所 町民センター集会所 A・B<br>コーチャ (7日) 松永 里絵子さん・(28日) 口田 麻子さん                             |

**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  
 一人1,000円/回  
 になります。



# スポーツプログラムスケジュール

**教室について**  
 お申込み方法、注意については、  
 当ホームページをご覧ください。  
 ご参加お待ちしております。

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 木曜日 | <b>骨盤ストレッチ</b><br>姿勢改善、体の柔軟性を向上させて、体幹を鍛えましょう！   | 日時 9月5日・12日・19日・26日 (木) 19:30 ~ 20:30<br>場所 開成町福祉会館 2階 大広間<br>申込定員 各日20名<br>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<br>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)                     |
| 土曜日 | <b>ソフトテニス教室</b><br>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 9月21日・28日 (土) 19:00 ~ 20:30<br>場所 文命中学校 テニスコート<br>申込定員 各日30名<br>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<br>持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル<br>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><br>楽しく体を動かします。習、初心者で笑いが絶えない仲間づくりの場所です。                     | 日時 9月15日 (日) 13:30 ~ 15:00<br>場所 開成町南部コミュニティセンター (どんぐり会館)<br>申込定員 各日20名<br>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<br>コーチャ 森山勝彦さん  |
| 土曜日 | <b>走り方教室</b><br>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 9月1日・7日 (土)・8日・15日・22日 (日) 13:00 ~ 14:30 ※時間変更<br>場所 開成水辺スポーツ公園<br>申込定員 各日30名<br>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<br>持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル<br>コーチャ 明神クラブコーチ 高見澤哲さん              |
| 土曜日 | <b>エンジョイハイキング</b><br>開成町を飛び出て、近隣の低山でハイキングを楽しみましょう！片道1時間30分程度が歩ける方なら、どんなでもご参加可能です。             | 日時 9月7日 (土) 8:30 ~<br>集合場所 足柄万葉公園駐車場 8:30 現地集合<br>行程 万葉公園から矢倉岳ハイキングコースを利用し、矢倉岳山頂で休憩、往路と同じルートで下山、万葉公園駐車場へ<br>申込定員 10名 ~ 20名程度<br>参加費 1,000円 ※集合場所までの交通費は各自で負担ください。(スポーツ保険加入料込) | 対象 合計3時間程度の簡単なハイキングが可能ならどなたでも<br>持ち物 長袖上下、飲み物、雨具、タオル等、平中中で終了予定の高層食は不要！<br>コーチャ 森山勝彦さん |



**9月は矢倉岳!**

足柄平野からみるとおぼろげに白い山頂が  
 覗けていれば富士山から箱根、丹沢山系の  
 大パノラマに感動間違いなし!