

# 2月

内側から美しく健康に！  
パフォーマンス向上にも効果あり！

初心者専用

## 夜ヨガ（月曜クラス）

上延沢自治会館

月曜日 19:00～20:00



参加者の声

とても体が柔らかくなりました。  
体のほくし方を教えていただいた  
のでこれから続けていけたらと思  
います。

呼吸とポーズを合わせて身体をコントロールすることで、自律神経を整え、リラックスしていきます。日常生活では使いきれていない股関節、肩関節、インナーマッスルを意識したポーズをゆっくりとしたテンポでバランスよく行っていき、身体の歪みを自然と調整していくヨガです。

講師 天野智美

## スナッグゴルフ

南部コミュニティセンター  
(どんぐり会館)

2月8日(土)

1.2年生 13:30～14:30

3～6年生 14:45～15:45

皆さん【スナッグゴルフ】知っていますか！

スナッグゴルフはスポーツが苦手な子どもでも楽しめる新しいゴルフです。スナッグ(SNAG)はStarting New At Golfの頭文字を取ったもので、「ゴルフを始めるため」のゴルフという意味が込められています。また、スナッグゴルフはボールがくっつくようになっているので、くっつくという意味である「Snag」と、かけられています。

パークゴルフと違い、ティショット・アプローチもあり遠くに飛ばす魅力もあります。サッカー・野球・テニス・卓球等が出来なくても大丈夫！

スナッグゴルフを通じて『体を動かす楽しさ』を感じていただけたらと思っています。

講師 小野智士

親子でも楽しめる  
スナッグゴルフだよー  
君もナイスショットしてみよう！

ヨガ・ストレッチ・テニス・走り方・ニュースポーツ・スナッグゴルフ

様々な教室を開催しています。  
身体を少し動かすに、是非参加してみませんか？

クラブ公式ホームページ

開成町 スポーツ

検索

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



電話番号が  
変わりました

LINE@

登録をお願いします！

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。



日	月	火	水	木	金	土
	<p><b>お願い!!</b> 各教室の持ち物・詳細はHPに記載されていますので、HPをご確認下さい。 予約はオンライン予約が便利です。是非ご活用お願いします。</p> <p><b>おしらせ</b> 2月ソフトテニス教室はお休みします。3月から開催します。</p> <p><b>LINE@</b> </p>					<p>1 (森) ニュースポーツ 13:30~15:00 @南部コミュニティセンター</p>
2	3	4	5	6	7	8
	<p>(松) 昼ヨガ(月) 14:45~15:45 3日 @ 町民センター和室</p> <p>(天) 夜ヨガ(月) 19:00~20:00 @ 上延沢自治会館</p>		<p>(神) 古民家ヨガ 10:00~11:00 5日 @ 瀬戸屋敷オクゲンカン</p> <p>(宮) パワーヨガ 初級クラス 19:45~20:45 @ 町民センター集會室 AB</p>	<p>(さ) 骨盤ストレッチ 19:30~20:30 @ 町民センター集會室 AB</p>	<p>(實) 肩こり解消ヨガ (實) リフレッシュヨガ</p> <p>(松) リラックスヨガ 18:30~19:30 @ 町民センター集會室 AB</p> <p>(松) 身体すっきりヨガ 19:45~20:45 @ 町民センター集會室 AB</p>	<p>8 (小) スナックゴルフ 小学校1~2年 13:30~14:30 小学校3~6年 14:45~15:45 @ 南部コミュニティセンター 1000円/年 開催記念キャンペーン 継続につき無料</p> <p>(熊) 夜ヨガ(土) 18:00~19:00 @ 町民センター集會室 AB</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>(明) 走り方 13:00~14:30 @ 開成水辺スポーツ公園ソフトボール場</p>		<p>11 建国記念の日 (神) たのしい朝ヨガ入門編 10:00~11:00 11日 @ 町民センター集會室 AB 18日 @ 町民センター和室</p>			<p>14 肩こり解消ヨガ リフレッシュヨガ @ パレットガーデン自治会館 お車での来場の場合 教室開催2週間前までにお知らせください</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>17 10日 @ 町民センター集會室 AB 17日 @ 町民センター集會室 AB</p>		<p>19 12日 @ 町民センター集會室 AB 19日 @ 町民センター集會室 AB 26日 @ 町民センター集會室 AB</p>		<p>21 10:00~11:00 11:15~12:15</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>23 天皇誕生日 (明) 走り方 13:00~14:30 @ 開成水辺スポーツ公園ソフトボール場</p>	<p>24 振替休日</p>					<p>29 (口) 夜ヨガ(土) 18:00~19:00 @ 町民センター集會室 AB</p>

※料金 ヨガ・ストレッチ 1人 1,000円/回、走り方・ソフトテニス・ニュースポーツプログラム 1人 200円/回

※担当講師 (松)→松永里絵子・(天)→天野智美・(神)→神田優子・(宮)→宮原勇希・(さ)→ささきともみ・(實)→實本桃子  
(口)→口田麻子・(熊)→熊澤聖子・(森)→森山勝彦・(小)→小野智北・(明)→明神クラブ講師

※開催場所 町民センター集會室 AB、和室、上延沢自治会館、パレットガーデン自治会館、瀬戸屋敷、南部コミュニティセンター、開成水辺スポーツ公園

※持ち物・詳細はHPをご覧ください

