

# 会員・参加者募集

問 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ  
☎(42)4233

※月～金曜日の9時30分～17時30分に問い合わせてください。

時間	対象	定員	内容	参加費	申込方法
10時45分～11時45分	年中・年長児	40人	ダンスと体あそびを通して運動の基本動作を学びます。	6,000円	②
9時30分～10時30分	小学1・2年生	40人	小学生低学年に必要な基礎体力づくりをしながら、ダンスやエアロビクスを学びます。	6,000円	②
9時30分～10時30分	年中・年長児	20人	体を動かすことが苦手な子でも参加でき、だれでもできるプログラムを展開します。3B用具を使用します。	6,000円	②
10時45分～11時45分	小学1・2年生	20人	スポーツジャンルにこだわらない体力向上を目指します。3B用具を使用して、体幹トレーニングや全身運動を通じて、心と体の健康を目指します。	6,000円	②
16時～17時	年少～年長児	20人	フットサルの「動きづくり」「ボールフィーリング」「ゲーム」などを通して勝ち負けにこだわらない「からだを動かすことが楽しい」という体験をします。	4,800円	②
17時～18時	小学1～3年生	30人		4,800円	②
13時30～15時30分	小学3～6年生	40人	バレーボールの基本ルールと技を習得します。初心者から丁寧に教えます。	6,000円	②

時間	対象	定員	内容	参加費	申込方法
8時～9時30分	中学生以上	60人	2本のポールを使用し姿勢の良い歩き方を身につけます。ポールは無料で貸し出します。	4,800円	①
13時30分～14時30分	18歳以上	50人	バランスボールを使用した、効果抜群のエクササイズです。	6,000円	①
10時～11時		60人	ゆったりと筋肉を伸ばして体内血行を良くし、簡単な体操で骨を丈夫にし、腰痛・肩こりを防ぎます。	4,800円	①
13時30分～15時30分		20人	息を動力としたスポーツです。競技性があり、飽きることなく続けられます。	4,800円	①
10時～11時30分		30人	エアロビクス(有酸素運動)や体操(運動器トレーニング)を行います。	4,800円	①
10時～11時30分		20人	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ます。	4,800円	①
10時～11時30分		25人	いすを利用してロコモ体操などを行います。	4,800円	①

時間	対象	定員	内容	参加費	申込方法
19時30分～20時30分	小・中学生	20人	家族で楽しくできるライン幅5cmの綱渡りです。体幹トレーニングに最適で、フィットネス効果抜群です。	4,800円	①
20時30分～21時30分	中学生以上 (中学生の場合は経験者に限る)	20人		4,800円	①
18時15分～19時15分	小学生以上	15人	スケートボードに乗って体幹トレーニングをします。初心者から始められます。ボード・ヘルメットなどは無料で貸し出します。	6,000円	②
19時30分～20時30分		30人		6,000円	②
19時30分～21時	中学生以上	60人	エアロビクスの入門編です。ストレッチ、体幹トレーニングをしっかりおこなってからエアロビクスの基本的ステップを行います。	4,800円	①

# へきなん総合型スポーツクラブ

## 子どもの部

### 申込方法①

- ・ 3月21日(日)9時30分～11時 に直接臨海体育館第2体育室（9時より整理券配布）
- ・ 定員に満たない場合は22日(月)より事務局にて随時受付（事前に電話確認のうえ来所）

### 申込方法②

- ・ 3月20日(土)消印まで に以下のように記入した往復ハガキをNPO法人へきなん総合型スポーツクラブ 〒447-0853 浜町2-4

- ・ 往信文面 ①教室名②郵便番号③住所④氏名（フリガナ）⑤性別⑥生年月日⑦学校名・学年⑧電話番号



往復ハガキの記入例

- ・ 返信宛名面 ①郵便番号②住所③氏名

※抽せんのため必ずハガキ1枚につき1人分で申し込んでください。抽せん結果を返信ハガキで通知します。スケートボード教室の時間の希望がない場合は①教室名に「スケートボード教室・時間の希望無し」と記入してください。締切日以降、定員に満たない教室は事務局にて随時受け付けます。事前に電話確認のうえ来所してください。

### 注意事項

- ・ 参加者が8人に満たない場合は開催しません。
- ・ スポーツ保険は任意加入です。
- ・ 参加費のほかに年会費（個人2,000円・家族3,000円）が必要です。
- ・ 夜間（屋外）の教室は保護者の付き添いが必要です。
- ・ スラックライン教室は受講歴のある場合、申し込み状況により一般の部での受講となることがあります。
- ・ 前年度参加者を優先するので定員残数は教室によって異なります。
- ・ スケートボード教室の1部と2部の重複受講はできません。

## へきなん総合型スポーツクラブ会員特典

- ・ 前期・後期ともに、会員更新および教室優先受付・集金をします。新規申し込みの人より継続の人が優先的に教室に参加出来ます。
- ・ 申し込み締切がないので開講日以後も定員に空きがあれば途中から参加出来ます。
- ・ 市外在住の人でも参加できます。
- ・ 会員イベントに参加できます。
- ・ 一般イベントに優待価格または無料で参加できます。

教室名	ところ	曜日	開始日	回数
キッズミックス(幼児コース)	へきなん福祉センターあいくる	土	4月10日	15
キッズミックス(小学生コース)			4月10日	
プレイジム(幼児コース)	鷺塚小体育館など	日	4月18日	15
プレイジム(小学生コース)			4月18日	
フットサル(幼児コース)	臨海公園ドーム	水	4月7日	12
フットサル(小学生コース)			4月7日	
バレーボール	大浜小体育館など	土	4月10日	15

## 昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日	回数
ポール・ウォーキング	臨海公園	日	4月4日	12
バランスボール	臨海体育館	火	4月13日	15
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール		4月6日	
スポーツウエルネス吹矢	臨海体育館	水	4月14日	12
ロコモ予防体操&初級エアロ		木	4月8日	
ヨガ		金	4月9日	
チェアー体操			4月2日	
	大浜まちかどサロン			

## 夜間の部

教室名	ところ	曜日	開始日	回数
スラックライン(小・中学生)	臨海公園ドーム	水	4月7日	12
スラックライン(一般)			4月7日	
スケートボード(1部)	臨海公園多目的広場	木	4月1日	12
スケートボード(2部)			4月1日	
エアロビクス	中央小体育館など	金	4月16日	