

へきなん総合型スポーツクラブ 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
 にお問い合わせください。

申込み

とき 8月18日(日) 9時30分～12時

※9時から整理券を配布します。

ところ 臨海体育館

- ・参加者が8人に満たない場合は開講しません。
- ・スポーツ保険は任意加入です。
- ・参加費のほかに年会費(会員登録)が必要です。
- ・夜間(屋外)の小学生の教室は、保護者の同伴が必要です
- ・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場合があります。

年会費

区分	年間(後期)
個人会員	2,000円(1,200円)
家族会員(同居家族)	3,000円(1,800円)
法人(1口5人以内)	5,000円

会員特典

- ・令和2年度より前期・後期ともに、会員更新および教室優先受付、集金をします。新規より継続の人が優先的に教室に参加できます。
- ・開講日以降も定員に空きがあれば途中から参加できます。
- ・市外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。

子どもの部

教室名	ところ	曜日	開始日
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	9月21日
キッズミックス(小学生コース)		土	9月21日
プレイジム(幼児コース)	鷺塚小体育館など	日	10月6日
プレイジム(小学生コース)		日	10月6日
バレーボール	大浜小体育館など	土	10月5日

昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
ポール・ウォーキング	臨海公園	日	10月6日
チェアー体操	大浜まちかどサロン	火	10月1日
バランスボール	臨海体育館	火	10月1日
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	10月8日
スポーツウエルネス吹矢	臨海体育館	水	10月9日
口コモ体操&初級エアロ		木	10月10日
ヨガ		金	10月11日

夜間の部

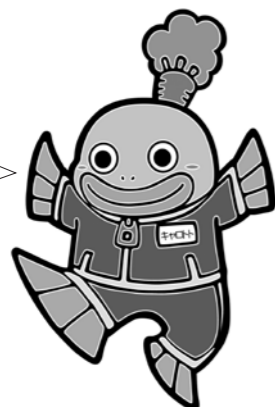
教室名	ところ	曜日	開始日
スラックライン(小・中学生)	臨海公園	水	10月2日
スラックライン(一般)		水	
スケートボード		木	10月3日
エアロビクス	棚尾小体育館	金	10月4日

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
15回	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
	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
12回	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用具を使用し体を動かすことが自然に好きになります。	4,800円
	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。	4,800円
15回	13時30分～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。初心者の方から丁寧に教えます。	6,000円

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12回	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
	10時～11時30分		25人	いすを利用して口コモ体操などを行います。	4,800円
15回	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
12回	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
	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
	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
	10時～11時30分	20人	呼吸・姿勢・めい想を組合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ます。	4,800円	

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12回	19時30分～20時30分	小・中学生	20人	家族で楽しくできる綱渡りです(ライン幅5cm)。体幹トレーニングに最適で、フィットネス効果抜群です。技を創造し、技を高め、世界初の技へチャレンジしましょう。	4,800円
	20時30分～21時30分	一般	20人		4,800円
	19時30分～21時	小学生以上	30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。	4,800円
	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と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

へきなん総合型スポーツクラブは、スポーツ少年団の応援とクラブづくりを支援しています。



△キャロトト