

# 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 3月22日(日) 9時30分～12時  
※9時より整理券を配布します。

ところ 臨海体育館

## 注意事項

- ・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)小学生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場合があります。
- ・前年度参加者を優先しますので、定員残数は教室によって異なります。

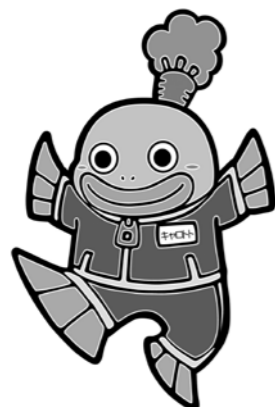
## 年会費

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

## 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。継続の場合、新規の人より優先的に教室に参加出来ます。
- ・申し込みの締め切り日がないため、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出来ます。

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

## 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	4月11日
キッズミックス(小学生コース)		土	
プレイジム(幼児コース)	鷺塚小体育館など	日	4月19日
プレイジム(小学生コース)		日	
フットサル(幼児コース)	臨海公園ドーム	水	4月8日
フットサル(小学生コース)		水	
バレーボール	大浜小体育館など	土	4月11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	4月5日
バランスボール	臨海体育館	火	4月7日
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	4月7日
スポーツウエルネス吹矢	臨海体育館	水	4月8日
ロコモ体操&初級エアロ		木	4月9日
ヨガ		金	4月3日
チェアー体操	大浜まちかどサロン	金	4月3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)	臨海公園ドーム	水	4月8日
スラックライン(一般)		水	
スケートボード	臨海公園多目的広場	木	4月9日
エアロビクス	棚尾小体育館	金	4月10日

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
15	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。元気ッス!へきなんに参加します。	6,000円
15	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。元気ッス!へきなんに参加します。	
12	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
12	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。	
12	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!うれしい!おもしろい!」という体験をします。スポーツとの出会いのチャンスにしましょう。	6,000円
12	17時～18時	小学1～3年生	30人		
15	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。初心者から丁寧に教えます。	

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12	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
15	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	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
12	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。	
12	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。	
12	10時～11時30分		20人	呼吸・姿勢・瞑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。	
12	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。		

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12	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。	4,800円
12	20時30分～21時30分	一般	20人	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。	
12	19時30分～21時	小学生以上	30人	スケートボードに乗って行う体幹トレーニングです。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
12	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。	