

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分に問い合わせください。

申込方法①

- ・9月13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14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

- ・9月20日(日)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



- ・**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付します。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1,200円・家族1,800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。
- ・前期の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。

子どもの部

| 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 | 10月10日 | 15 |
| キッズミックス(小学生コース) | | 土 | 10月10日 | 15 |
| プレイジム(幼児コース) | 鷺塚小体育館など | 日 | 10月11日 | 12 |
| プレイジム(小学生コース) | | 日 | 10月11日 | 12 |
| フットサル(幼児コース) | 臨海公園ドーム | 水 | 10月7日 | 12 |
| フットサル(小学生コース) | | 水 | 10月7日 | 12 |
| バレーボール | 大浜小体育館など | 土 | 10月3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 | 10月4日 | 12 |
| バランスボール | 臨海体育館 | 火 | 10月6日 | 15 |
| 簡単クラシックストレッチ | 芸術文化ホール | 火 | 10月6日 | 12 |
| スポーツウエルネス吹矢 | 臨海体育館 | 水 | 10月14日 | 12 |
| ロコモ予防体操&初級エアロ | | 木 | 10月1日 | 12 |
| ヨガ | | 金 | 10月16日 | 12 |
| チェアー体操 | 大浜まちかどサロン | 金 | 10月2日 | 12 |

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 | 10月7日 | 12 |
| スラックライン(一般) | | 水 | 10月7日 | 12 |
| スケートボード(1部) | 臨海公園多目的広場 | 木 | 10月1日 | 12 |
| スケートボード(2部) | | 木 | 10月1日 | 12 |
| エアロビクス | 中央小体育館など | 金 | 10月9日 | 12 |

| 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。 | 4,800円 | ① |
| 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 | ① |
| 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。 | 4,800円 | ② |
| 17時～18時 | 小学1～3年生 | 30人 | | 4,800円 | ② |
| 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。 | 6,000円 | ① |

| 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 | 18歳以上 | 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 | 18歳以上 | 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 | 18歳以上 | 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 | 18歳以上 | 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 | 18歳以上 | 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。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 | ② |
| 20時30分～21時30分 | 中学生以上(中学生の場合経験者に限る) | 20人 | | 4,800円 | ① |
| 18時～19時 | 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。 | 4,800円 | ② |
| 19時30分～20時30分 | 小学生以上 | 30人 | ボード・ヘルメットなどは無料で貸し出します。 | 4,800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行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 |