

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分に問い合わせてください。

申し込み

【申込方法A】

- ・9月19日(日)9時30分～11時に直接臨海体育館(9時から整理券配布)
- ・定員に満たない場合は20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B】

- ・9月17日(金)消印までに以下のように入力した往復はがきを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。抽せん結果を返信はがきで通知します。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。事前に電話で確認のうえ、来所してください。

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、会員更新及び教室優先受付・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出来ます。



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。
- ・参加費の他に後期年会費(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場合があります。
- ・前期の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。
- ・日程や会場など変更の場合があります。

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	へきなん福祉センターあいくる	土	10月2日	15
キッズミックス小学生	へきなん福祉センターあいくる	土	10月2日	15
プレイジム幼児	中央小体育館など	日	10月31日	15
プレイジム小学生	中央小体育館など	日	10月31日	15
フットサル幼児	臨海公園ドーム	水	10月6日	12
フットサル小学生	臨海公園ドーム	水	10月6日	12
バレーボール	大浜小学校体育館など	土	10月9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3日	12
バランスボール	臨海体育館	火	10月5日	15
簡単クラシックストレッチ(前半)	芸術文化ホール	火	9月28日	12
簡単クラシックストレッチ(後半)	芸術文化ホール	火	9月28日	12
スポーツウエルネス吹矢	臨海体育館	水	10月13日	12
ロコモ予防体操&初級エアロ	臨海体育館	木	10月14日	12
ヨガ	臨海体育館	金	10月8日	12
チェア体操	大浜まちかどサロン	金	10月1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6日	12
スラックライン(一般)	臨海公園ドーム	水	10月6日	12
スケートボード(初心者コース)	碧南スケートボードパーク	木	10月7日	12
スケートボード(中級コース)	碧南スケートボードパーク	木	10月7日	12
エアロビクス	中央小体育館など	金	10月8日	12

時間	内容	対象	定員(人)	参加費(円)	申込方法
10時45分～11時45分	ダンスと体あそびを通して運動の基本動作を学びます。	年中・年長児	40	6,000	B
9時30分～10時30分	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。	小学1・2年	40	6,000	B
9時30分～10時30分	体を動かすことが苦手な子どもでも参加できる内容です。3B用具を使用します。	年中・年長児	30	6,000	B
10時45分～11時45分	3B用具を使用して、体幹トレーニングや全身運動を行います。	小学1・2年	30	6,000	B
16時～17時	勝ち負けにこだわらずからだを動かすことが楽しい、うれしい、おもしろい体験をします。	年少～年長児	40	4,800	B
17時～18時		小学1～3年生	40	4,800	B
13時30分～15時30分	基本ルールと技を習得します。初心者の人から丁寧に教えます。	小学3～6年生	40	6,000	B

時間	内容	対象	定員(人)	参加費(円)	申込方法
8時～9時30分	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。	中学生以上	60	4,800	A
13時30分～14時30分	バランスボールを使用した、効果抜群のエクスサイズです。	18歳以上	50	6,000	A
9時30分～10時30分	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。	18歳以上	30	4,800	A
10時40分～11時40分		18歳以上	30	4,800	A
13時30分～15時30分	飽きることなく続けられる息を動力としたスポーツです。	18歳以上	20	4,800	A
10時～11時30分	エアロビクスや体操を行います。	18歳以上	30	4,800	A
10時～11時30分	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ心身をほぐします。	18歳以上	30	4,800	A
10時～11時30分	いすを利用してロコモ体操などを行います。	18歳以上	25	4,800	A

時間	内容	対象	定員(人)	参加費(円)	申込方法
19時30分～20時30分	ファミリー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す。	小・中学生	20	4,800	A
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	4,800	A
18時30分～19時30分	フラットな場所で基本を学びます。	小学生以上	30	6,000	B
19時45分～20時45分	体幹トレーニングを行います。	小学生以上	30	6,000	B
19時30分～21時	ストレッチ、体幹トレーニングを行ってから基本ステップを行います。	中学生以上	60	4,800	A