

# 総合型スポーツクラブ参加者募集

☎ NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ  
☎42-4233 (月～金曜日9時30分～17時30分)

## 申し込み

### 申込方法 A

- ・3月20日(日)9時30分から11時に臨海体育館(9時より整理券配布)
- ・定員に満たない場合は21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

3月18日(金)(必着)までに以下のように記入した往復ハガキをへきなん総合型スポーツクラブ(〒447-0853 浜町2-4 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ)

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・新学年⑧電話番号

返信宛名面…①郵便番号②住所③氏名



## 注意事項

- ・参加者が8人に満たない場合は開催しません。
- ・往復ハガキでの申し込みは、必ずハガキ1枚につき1人分で申し込んでください。抽せん結果は返信ハガキで通知します。
- ・スポーツ保険は任意加入です。
- ・参加費の他に年会費(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。
- ・前年度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。

## 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教室に参加できます(一部教室を除く)。
- ・申し込み締切がないので、開講日以降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、優待価格又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(年少・年中)	へきなん福祉センターあいくる	土	4月9日	15
キッズミックス(年長～小学2年生)		土	4月9日	15
プレイジム(幼児)	中央小体育館など	日	4月17日	15
プレイジム(小学生)		日	4月17日	15
はじめてフットサル(幼児)	臨海公園ドーム	水	4月6日	12
はじめてフットサル(小学生)		水	4月6日	12
バレーボール	大浜小体育館など	土	4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	4月3日	12
バランスボール	臨海体育館	火	4月19日	15
簡単クラシックストレッチ(一部)	芸術文化ホール	火	4月12日	12
簡単クラシックストレッチ(二部)		火	4月12日	12
スポーツウエルネス吹矢	臨海体育館	水	4月13日	12
ロコモ予防体操&初級エアロ		木	4月14日	12
ヨガ		金	4月15日	12
チェアー体操	大浜まちかどサロン	金	4月8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(一部)	臨海公園ドーム	水	4月6日	12
スラックライン(二部)		水	4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	4月7日	12
スケートボード(経験者コース)		木	4月7日	12
エアロビクス	中央小体育館など	金	4月8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	年少・年中児	60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	B
9時30分～10時30分	年長児～小学2年生	60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	B
9時30分～10時30分	年中・年長児	30人	体を動かすことが苦手な子でも参加でき、誰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	B
10時45分～11時45分	小学1・2年生	30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	B
16時～17時	年少～年長児	30人	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」体験をします。	4,800円	B
17時～18時	小学1～3年生	30人		4,800円	B
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。初心者へ丁寧に教えます。	6,000円	B

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	30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	A
13時30分～14時30分	18歳以上	40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	A
9時30分～10時30分	18歳以上	30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	A
10時40分～11時40分	18歳以上	30人		4,800円	A
13時30分～15時30分	18歳以上	18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	A
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	A
10時～11時30分	18歳以上	30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。	4,800円	A
10時～11時30分	18歳以上	15人	いすを利用してロコモ体操などを行います。	4,800円	A

時間	対象	定員	内容	参加費	申込方法
19時30分～20時30分	小学生以上	20人	ファミリーで楽しくできる幅5cmの綱渡りです。体幹トレーニングに最適、フィットネス効果抜群です。	4,800円	A
20時30分～21時30分	小学生以上	20人		4,800円	A
18時30分～19時30分	小学生以上	30人	当教室未経験者限定です。フラットな場所でスケートボードの基本を学びます。ボード・ヘルメットなどは無料で貸し出します。	6,000円	B
19時45分～20時45分	小学生以上	30人	スケートボードの基礎が出来る人又は当教室受講者は参加出来ます。セクションにも挑戦します。	6,000円	B
19時30分～21時	中学生以上	30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	A