

# 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    |