

# へきなん南部総合型スポーツクラブ会員・参加者募集



私たちは toto 助成を受けています。

問合せ NPO法人へきなん南部総合型スポーツクラブ事務局 ☎(42)4233

※月～土曜日の9時30分～17時30分にお問合せください。

申込み

とき 3月9日(日) 9時30分～19時

※9時より整理券を配布します。

ところ 臨海体育館

- ・定員に満たない教室は、へきなん南部総合型スポーツクラブ事務局で受付します。
- ・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。（⑩～⑳の教室、公開イベントの会員登録は任意）

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

●会員イベント（会員のみ参加できます）

①日帰りバスツアー「熊野古道～熊野灘を望む絶景 紀伊の松島、を歩こう！～」

とき 5月24日(土) 6時出発、19時ごろ帰着予定

定員 45人（先着順）

※参加者が25人に満たない場合は実施しません。

参加費 7,000円（バス・昼食・夕食・傷害保険代を含む）

申込期間 4月7日(月)～30日(水)

●公開イベント（どなたでも参加できます）

②知っておこう 安全に走るための基礎知識

とき 4月12日(土) 14時～16時

ところ 臨海体育館

定員 100人（先着順）

講師 岡戸敦男氏（公財）  
スポーツ医学研究所スポーツリハビリテーション科科长

申込期間 3月1日(土)～31日(月)

③ファミリーレクリエーション・スポーツデー25

「あんだんのやみにまみれて忍者ランド」

とき 5月28日(水) 19時～、19時30分～

※18時から受け付けます。

ところ 臨海公園芝生広場

定員 各50人（先着順）

参加費 無料（あんだん代必要）

①②とも

申込み 各申込期間内にNPO法人へきなん南部総合型スポーツクラブ事務局

子どもの部

No	教室名	ところ	曜日
①	親子体操（水曜日コース）	臨海体育館	水
②	親子体操（金曜日コース）	臨海体育館	金
③	キッズピクス（幼児コース）	東部市民プラザ	土
④	キッズピクス（小学生コース）		
⑤	キッズプレイジム	新川小体育館	土
⑥	バレーボール	大浜小体育館	
⑦	バスケットボール	大浜小体育館	
⑧	スーパーキッズ運動	棚尾小体育館	月

大人の部

No	教室名	ところ	曜日
⑨	ポール・ウォーキング	臨海公園	日
⑩	チェアーエクササイズ	大浜まちかどサロン	火
⑪	ブギウギボール	臨海体育館	
⑫	ロコモ体操と軽スポーツ	東部市民プラザ	水
⑬	スポーツ吹矢	臨海体育館	

夜間の部

No	教室名	ところ	曜日
⑭	スラックライン（小・中学生と保護者）	臨海公園	水
⑮	スラックライン（一般）		
⑯	卓球（硬球・ラージボール）	臨海体育館	日
⑰	多種目体験広場		

市委託事業

No	教室名	ところ	曜日
⑱	元気ッス！キッズ運動	大浜小体育館	土
⑲	簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火
⑳	エアロピクス		木

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費	
4月9日	15回	10時～11時30分	就園前の親子	40組	子どもはあそびの天才に、親は遊ばせ・見守り名人を目指します。	4,500円	
4月11日				40組		4,500円	
4月12日	15回	10時45分～11時45分	年中・年長児	30	エアロピクス、ダンス、体づかいなどを体験。きっと交流上手になります。	4,500円	
				30		エアロピクスとすぐに踊れるヒップホップで楽しみます。	4,500円
				30		運動が苦手な子が体育の時間が好きになります。夏季はプールを行います。	4,500円
				30		団体スポーツの楽しさと厳しさを体験します。	4,500円
				60		基礎とスキルを学び、団体スポーツを楽しみます。	4,500円
4月21日	12回	19時～21時	小学4～6年生	30	スポーツ選手を目指す子どもの基礎体力作りとコーディネーション能力を高めます。	3,600円	

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費	
4月6日	12回	8時～9時30分	中学生以上	60	ポールを利用。背中がピンとなり、膝にやさしい運動で全身の90%の筋肉が動かされます。	3,600円	
4月1日				25		いすを利用してロコモ体操などを行います。ステップ台も友達も活用します。	3,600円
5月13日				50		バランスボールを使用します。簡単で効果は抜群です。	3,600円
4月2日				30		男性も大歓迎です。ロコモ体操で運動機能を高めます。	3,600円
4月9日				30		息を動力にしたスポーツです。競技性があり、飽きなく続けられます。	3,600円

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費
4月9日	12回	19時30分～20時30分	小・中学生と保護者	20	バランスを鍛える綱渡りです。小学生は保護者の同伴が必要です。	3,600円
			一般	20		3,600円
4月13日	15回	18時30分～20時30分	小学生以上	50	レベルに合わせて練習します。	4,500円
	30回		年齢制限なし	-		三世代・幼児・障害者みんなが満足できるメニューです。体育館にあるいろいろなスポーツ用具を利用できます。

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費
5月17日	18回	9時～11時	小学3・4年生	60	楽しく練習、できて自信！いろいろな運動にどんどん挑戦しよう。	5,400円
4月8日	10回	10時～11時	18歳以上	60	ゆったりとした体操で体内血行を良くし、腰痛・肩こりを防ぎます。	3,000円
4月3日						