

へきなん総合型スポーツクラブ

へきなん総合型スポーツクラブは、スポーツ少年団の応援・クラブづくりの支援をしています。

申込み
とき 3月15日(日) 9時30分～12時
※9時30分から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、へきなん総合型スポーツクラブ事務局で受け付けます。
- ・参加者が8人または8組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。

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）

【日帰りバスツアー「熊野古道～季節の植物と猪垣に囲まれた古道を歩こう！～」】

とき 5月23日(土) 7時30分出発、18時30分ごろ帰着予定

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

申込み 4月7日(火)～30日(木)にNPO法人へきなん総合型スポーツクラブ事務局

【元気ッス！へきなん市民総踊り】

とき 7月25日(土) 16時～18時

ところ 市役所周辺

対象 親子体操、キッズビクスを受講した人

参加費 無料
※衣装代として2,000円程度が必要です。

申込み 5月中旬より教室およびNPO法人へきなん総合型スポーツクラブ事務局

●公開イベント（どなたでも参加できます）

【チャレンジデー】

各会場でウォーキング、ポール・ウォーキング、ニュースポーツなどを体験しましょう。

とき 5月27日(水) ①6時～21時②6時～16時

ところ ①臨海公園芝生広場②明石公園芝生広場

参加費 無料

子どもの部

教室名	ところ	曜日	開始日
①親子体操（水曜日コース）	臨海体育館	水	4月8日
②親子体操（金曜日コース）	東部市民プラザ	金	4月10日
③キッズビクス（幼児コース）		土	4月18日
④キッズビクス（小学生コース）			4月18日
⑤キッズプレイジム	新川小体育館	土	4月11日
⑥バレーボール	大浜小体育館		4月11日
⑦バスケットボール			4月11日
⑧スーパーキッズ運動	棚尾小体育館	月	4月20日

屋間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
⑨ポール・ウォーキング	臨海公園	日	4月5日
⑩チェアーエクササイズ	大浜まちかどサロン	火	4月7日
⑪バランスボール	臨海体育館		4月21日
⑫ロコモ体操と軽スポーツ	東部市民プラザ	水	4月1日
⑬スポーツ吹矢	臨海体育館		4月8日

夜間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
⑭スラックライン（小・中学生と保護者）	臨海公園	水	4月8日
⑮スラックライン（一般）			4月8日
⑯卓球（硬球・ラージボール）	臨海体育館	日	4月26日
⑰多種目体験広場			4月26日

会員・参加者募集

問合せ NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ事務局 ☎(42)4233
※火～土曜日の9時～18時にお問い合わせください。

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
15	10時～11時30分	就園前の子と保護者	40組	子どもは遊びの天才に、親は遊ばせ・見守り名人を目指し、親子みんなで体遊びをします。ママフィットネスタイムもあります。	4,500円
	10時～11時30分		40組		4,500円
	10時45分～11時45分	年中・年長児	30人	エアロビクス、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
	9時30分～10時30分	小学１・２年生	30人	エアロビクスとすぐに踊れるヒップホップで楽しめます。	4,500円
	10時～12時		30人	運動が苦手な子も体育の時間が好きになります。	4,500円
	13時30分～15時30分	小学３～６年生	30人	バレーボールの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。	4,500円
	9時～11時		60人	基礎とスキルを身に付け、団体競技を楽しみます。礼儀・あいさつも身に付けます。	4,500円
12	19時～21時	小学４～６年生	30人	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

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12	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）。	3,600円
	10時～11時30分	18歳以上	25人	いすを使ってロコモ体操などを行います。	3,600円
	13時30分～14時30分		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。	3,600円
	10時～11時30分		30人	男性も大歓迎です。ロコモ体操で将来介護不要の体づくりをし、運動機能を高めます。	3,600円
	13時30分～15時		30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。	3,600円

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
12	19時30分～20時30分	小・中学生と保護者	20人	家族で楽しくできる綱渡りです（ライン幅5cm）。体幹トレーニングに最適で、フィットネス効果抜群です。	3,600円
	20時30分～21時30分	一般	20人		3,600円
15	18時30分～20時30分	小学生以上	50人	年齢、レベル、目的にあった練習を行います。	4,500円
30	18時30分～20時30分	—	なし	みんなが満足できるメニューです。体育館のスポーツ用具が利用できます。	大人1回100円 子ども1回50円 (会員は無料)