

へきなん総合型スポーツクラブ 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
※月～土曜日の9時30分～17時30分
にお問い合わせください。

子どもの部

申込み
とき 8月30日(日) 9時30分～12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、NPO法人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（後期）
個人会員	2,000円（1,200円）
家族会員（同居家族）	3,000円（1,800円）
法人（1口5人以内）	5,000円

●参画イベント

市民ふれあいフェスティバル

①ふれあいスポーツ広場

とき 11月8日(日) 9時30分～15時30分

ところ 臨海公園

②健康体操発表

キッズピクス教室の幼児・小学生が発表に参加します。

とき 11月8日(日)

ところ 臨海体育館

教室名	ところ	開始日	曜日
①親子体操（水曜日コース）	臨海体育館	10月14日	水
②親子体操（金曜日コース）		10月9日	金
③キッズピクス（幼児コース）	東部市民プラザ	10月10日	土
④キッズピクス（小学生コース）		10月10日	
⑤キッズプレイジム	新川小学校体育館	10月3日	
⑥バレーボール	大浜小学校体育館	10月10日	
⑦スーパーキッズ運動	棚尾小学校体育館	10月5日	月

昼間の部

教室名	ところ	開始日	曜日
⑧ポール・ウォーキング	臨海公園	10月4日	日
⑨チェアーエクササイズ	大浜まちかどサロン	10月6日	火
⑩バランスボール	臨海体育館	10月20日	
⑪ロコモ体操と軽スポーツ	東部市民プラザ	10月7日	水
⑫スポーツ吹矢	臨海体育館	10月14日	

夜間の部

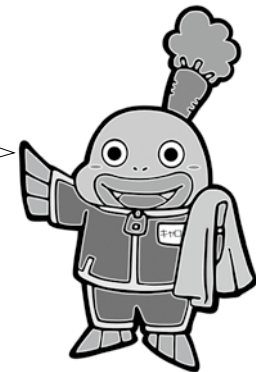
教室名	ところ	開始日	曜日
⑬スラックライン（小・中学生と保護者）	臨海公園	10月7日	水
⑭スラックライン（一般）	臨海公園	10月7日	水
⑮卓球（硬球・ラージボール）	臨海体育館	10月25日	日
⑯多種目体験広場	臨海体育館	10月25日	日

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	季節に合わせた遊びを親子で楽しんだり、子どもの遊びを見守ったりして楽しい時間を過ごします。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	就園前の子と保護者	40組		4,500円
	10時45分～11時45分	年中・年長児	30人	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
	9時30分～10時30分	小学1・2年生	30人	エアロピ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。初心者の方も丁寧に教えます。	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	いすを利用し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	男性也大歓迎です。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分		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。体幹トレーニングに最適で、フィットネス効果抜群です。技を創造し、技を高め、世界初の技へチャレンジしましょう。 ※小学生は保護者が同伴してください。	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	—	—	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 会員無料

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、クラブ作り
の支援をしています。



△キャロトト