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　☎(42)4233

申込み
とき　３月13日㈰　９時30分～12時
※９時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

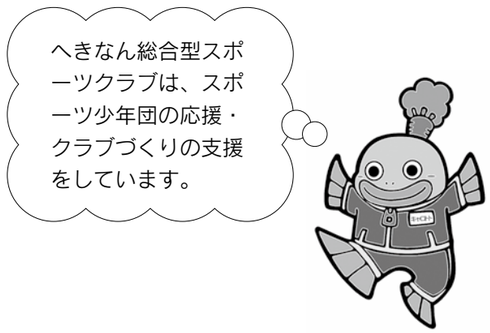
区分	年間
個人会員	2,000円
家族会員（同居家族）	3,000円
法人（１口５人以内）	5,000円

●会員イベント（会員のみ参加できます）

【元気ッス！へきなん市民総踊り】
ところ　市役所周辺
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**各教室またはＮＰＯ法人へきなん総合型スポーツクラブ（http://www.geocities.jp/hekinan_ssc)**

●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25日㈬①６時30分～21時②８時～15時
ところ　①臨海公園芝生広場②明石公園芝生広場



子どもの部

教室名	ところ	曜日
親子体操（水曜日コース）	臨海体育館	水
親子体操（金曜日コース）	東部市民プラザ	金
キッズミックス（幼児コース）	へきなん福祉センターあいくる	土
キッズミックス（小学生コース）		
バレーボール	大浜小体育館	土
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館	月

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費
４月13日	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遊んだり、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。保護者はフィットネスタイムもあります。	4,500円
４月８日		10時～11時30分		40組		4,500円
４月16日		10時45分～11時45分	年中・年長児	40人	ダンスと体遊びを通して運動の基本動作を学びます。	4,500円
		９時30分～10時30分	小学１・２年生	40人	小学校低学年期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。	4,500円
４月９日		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。初心者から丁寧に教えます。	4,500円
４月25日	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

昼間の部

教室名	ところ	曜日
ポール・ウォーキング	臨海公園	日
チェアー体操	大浜まちかどサロン	火
テニス（硬式）	臨海公園テニスコート	火
バランスボール	臨海体育館	火
ロコモ予防体操		木
スポーツ吹矢		水

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費
４月３日	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
４月５日		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
５月10日		10時～11時30分		20人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しみます。	3,600円
４月12日		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
４月14日		10時～11時30分		30人	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
４月13日		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

夜間の部

教室名	ところ	曜日
スラックライン（小・中学生と保護者）	臨海公園	水
スラックライン（一般）		
スケートボード		木
卓球（硬球）	臨海体育館	日

開始日	回数	時間	対象	定員	内容	参加費
４月６日	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５㎝）。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
４月14日		19時30分～21時	小学生以上	25人	スケートボードに乗って行う体幹トレーニングです。初心者から始められます。	3,600円
５月８日	15	18時30分～20時30分		30人	初心者も経験者も継続して練習を行い、技術を身につけます。	4,500円