

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19日(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!へきなんダンスステージ発表】

ところ 文化会館前

【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。

●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・ウォーキングなどを体験しましょう。

とき 5月31日(水) ①6時30分～11時30分、16時～21時②8時～14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	開始日
親子体操&ママエアロ (水曜日コース)	臨海体育館	水	4月12日
親子体操&ママエアロ (金曜日コース)	東部市民プラザ	金	4月14日
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	4月15日
キッズミックス (小学生コース)		土	4月15日
バレーボール	大浜小体育館	土	4月15日
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館	月	4月24日

昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日
ポール・ウォーキング	臨海公園	日	4月2日
チェア体操	大浜まちかどサロン	火	4月4日
バランスボール	臨海体育館	火	4月11日
スポーツ吹矢		水	4月12日
ロコモ体操と初級エアロ		木	4月13日

夜間の部

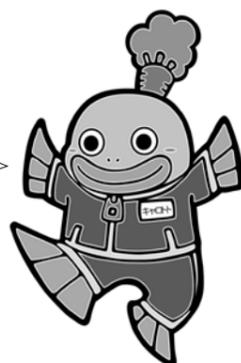
教室名	ところ	曜日	開始日
スラックライン	臨海公園	水	4月12日
		水	4月12日
スケートボード		木	5月11日

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したり、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
	10時～11時30分		40組		4,500円
	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
	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。初心者から丁寧に教えます。	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
	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
	10時～11時30分		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。	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
	19時30分～21時	小学生以上	30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

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とクラブづくりを支援しています。



△キャロトト