

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
※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、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。
- ・夜間(屋外)の小学生の教室は、保護者の同伴が必要です。
- ・前期参加者を優先しますので、定員残数は教室によって異なります。
- ・スラックライン教室は、受講歴がある場合は申込み状況により一般の部での受講となる場合があります。

教室名	ところ	曜日	開始日
親子体操&ママエアロ(水曜コース)	臨海体育館	水	10月10日
親子体操&ママエアロ(金曜コース)	東部市民プラザ	金	10月19日
キッズミックス(幼児コース)	東部市民プラザ	金	9月28日
	へきなん福祉センターあいくるなど	土	9月22日
キッズミックス(小学生コース)	へきなん福祉センターあいくるなど	土	9月22日
バレーボール	大浜小体育館など	土	10月6日
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館など	月	10月1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	親子で季節に合わせた遊びをしたり、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。保護者は最後にエアロビクスがあります。	4,500円
	10時～11時30分		40組		4,500円
	16時30分～17時30分	年中・年長児	20人	ダンスと体あそびを通して運動の基本動作を学びます。	4,500円
	10時45分～11時45分		40人		4,500円
12	9時30分～10時30分	小学1・2年生	40人	小学生低学年に必要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。初心者へ丁寧に教えます。	4,500円
	19時～21時	小学4～6年生	30人	球技を中心に色々なスポーツを楽しみながら基礎体力づくりをします。初心者大歓迎です。	3,600円

昼間の部

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

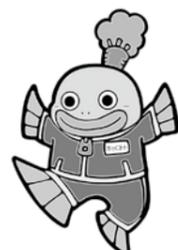


教室名	ところ	曜日	開始日
ポール・ウォーキング	臨海公園	日	10月7日
チェア体操	大浜まちかどサロン	火	10月16日
バランスボール	臨海体育館	火	10月2日
スポーツ吹矢		水	10月10日
ロコモ体操&初級エアロ		木	10月11日
ヨガ		金	10月12日

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
15	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。	4,500円
12	13時30分～15時30分		20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
	10時～11時30分	20人	呼吸・姿勢・めい想を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ます。	3,600円	

夜間の部

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。



△キャロトト

教室名	ところ	曜日	開始日
スラックライン(小・中学生)	臨海公園	水	10月3日
スラックライン(一般)			
スケートボード		木	10月4日

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	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。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。	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体幹トレーニングをします。初心者から始められます。ボード・ヘルメットなどは無料で貸し出します。	3,600円