

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24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
- 参加者が8人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)での小学生の教室は、保護者の付添いが必要です。
 - スラックライン教室は、受講歴のある場合、申込み状況により一般の部での受講となることがあります。

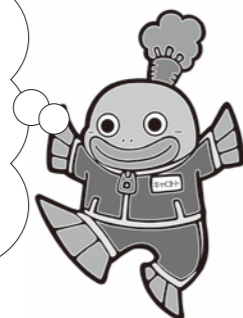
年会費

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

会員特典

- 平成31年度より前期・後期ともに、会員更新および教室優先受付・集金をします。継続の場合、新規の人より優先的に教室に参加できます。
- 申込み締切がないため、開講日以後も定員に空きがあれば途中から参加できます。
- 市外の人でも参加できます。
- 会員イベントに参加できます。
- 一般イベントに優待価格または無料で参加できます。

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。イベントボランティアも随時募集しています。



△キャロトト

子どもの部

教室名	ところ	曜日	開始日
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など	土	4月13日
キッズミックス(小学生コース)			
プレイジム(幼児コース)	鷺塚小体育館など	日	4月14日
プレイジム(小学生コース)			
バレーボール	大浜小体育館など	土	4月13日
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館など	月	4月22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7日
チェアー体操	大浜まちかどサロン	火	4月2日
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	4月9日
バランスボール	臨海体育館	火	4月9日
スポーツウエルネス吹矢		水	4月10日
ロコモ体操と初級エアロ		木	4月11日
ヨガ		金	5月17日

夜間の部

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	4月10日
スラックライン(一般)		水	4月10日
スケートボード		木	5月9日
かんたんエアロ	棚尾小体育館	金	4月12日
ダンスエアロピクス			

回数	時間	対象	定員	内容	参加費
15	10時45分～11時45分	年中・年長児	40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。	6,000円
	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、ダンスやエアロピクスを学びます。	6,000円
15	9時30分～10時30分	年中・年長児	20人	体を動かすことが苦手な子でも参加でき、誰でもできるプログラムを展開します。3B用具を使用し体を動かすことが自然に好きになります。	6,000円
	10時45分～11時45分	小学1・2年生	20人	スポーツジャンルにこだわらない体力向上を目指します。3B用具を使用して、体幹トレーニングや全身運動を通じて、心と体の健康を目指します。	6,000円
15	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。	6,000円
12	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、楽しく基礎体力づくりをします。初心者大歓迎です。	4,800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)。	4,800円
	10時～11時30分		25人	いすを利用してロコモ体操などを行います。	4,800円
	10時～11時		60人	ゆったりと筋肉を伸ばして体内血行を良くし、簡単な体操で骨を丈夫にし、腰痛・肩こりを防ぎます。	4,800円
15	13時30分～14時30分	18歳以上	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。	6,000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。	4,800円
	10時～11時30分		30人	エアロピクス(有酸素運動)や体操(運動器トレーニング)を行います。	4,800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。	4,800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	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。	4,800円
	20時30分～21時30分	一般	20人		4,800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(ボード・ヘルメットなどは無料で貸し出します)。	4,800円
15	19時～20時15分	中学生以上	60人	エアロピクスの入門編です。ストレッチ、体幹トレーニングをしっかりと行ってからエアロピクスの基本的ステップを行います。	6,000円
	20時30分～21時45分		60人	通常エアロピクスです。スポーツジムで行うような燃焼を求める人は連続受講してください。	6,000円