

NPO法人 SPORTIVO ひがしいずも からのお知らせ

「スポルティヴォひがしいずも」は、総合型地域スポーツクラブです

SPORTIVOひがしいずもは、「老若男女問わず、いつでも・どこでも・いつまでも、スポーツ・文化活動を楽しみ、主体的・自主的に生活課題に取り組み、生涯スポーツ社会の実現と、健全で明るく豊かな町づくりに貢献すること」を目的に活動しており、次年度で創設から15年目を迎えます。

令和7年度スクール活動会員手続きを、3月3日(月)より開始します。スクール活動では、大人の方向けの健康教室、子どもの方向けの運動教室をご用意しております。運動をすることは、身体を元気にするだけでなく、運動後の爽快感やストレス解消など、心も健やかにしてくれます！

各クラス1回の無料体験や、クラスの様子を見学していただくことも可能です。運動を始めることに不安のある方、ハードルを高く感じられる方も、ぜひ、まずは無料体験をご活用ください！日時や内容等の詳細は、裏面の講座紹介をご覧ください。
定員がある講座や実施回数に限りのある講座もありますので、体験希望の方は、下記事務局までご連絡ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております！



入会をご希望の方は
会員登録が必要となります

年会費
 高校生以上・64歳以下
 5,000円 ※保険料・会場使用料を含む
 中学生以下・65歳以上
 4,700円 ※保険料・会場使用料を含む

尚、一部会場使用料を含まないクラスもあります。
チーム会員の方は、会場使用料分の会費納入のみです。

《お問い合わせ先》

〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1139-2 東出雲体育館内
NPO法人 SPORTIVO ひがしいずも
 事務局

TEL:0852(52)6722

FAX (0852)52-6821

E-mail soutai-k@web-sanin.co.jp

ホームページ http://sportivo-h.org/



スクール活動一覧表 (2025年2月現在 予定)

※スクールの詳細は裏面をご参照ください。

	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜	日 曜
午前	ヘルスアップ 10:00~11:00		ハタヨガ 9:30~10:30 ヘルスアップ 11:00~12:00		貯筋運動 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45	野球教室(月3回) 9:00~10:30 エアロビック(月3回) 9:30~10:30 陸上教室(月2回) 10:00~12:00 スポーツ遊び塾 11:00~12:00	
	チェアヨガ(月3回) 14:00~15:00 バドミントン 16:00~17:30 biima sports (年少・年中クラス) 15:45~16:45 biima sports (年長~小3クラス) 16:45~17:45 biima sports (小4~小6クラス) ※アドバンスコース 17:50~18:50	スローエアロビック 13:30~14:30 シェイプアップ 15:00~16:00 貯筋運動 15:00~16:00 器械体操(幼児) 15:15~16:15 器械体操(初級) 16:20~17:20 器械体操(中級) 17:35~18:35 シェイプアップ 18:00~19:00		biima sports (年少・年中クラス) 15:45~16:45 biima sports (年長~小3クラス) 16:45~17:45 小学生のダンス 17:30~18:30	スローエアロビック (荒島交流センター) 13:30~14:30 器械体操(幼児) 15:15~16:15 器械体操(初級) 16:20~17:20 器械体操(中級) 17:35~18:35	ボールあそび(月1回) 13:30~14:30 ピラティス(月2回) 20:00~21:00	
午後			貯筋運動 14:00~15:00 運動遊び(月3回) 16:00~16:50				
夜間		器械体操(上級) 18:40~19:40 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	器械体操(上級) 18:40~19:40		

月1回開催(土・日開催)
ビューティー&健康講座
 色々な運動・健康系講座が体験できる
 非会員の方でも参加可能なクラスです

イベントも開催します!

- ★ サマースクール
夏休み開催! 東出雲町内の小学生対象
- ★ ライフチャレンジ・ザ・ウォーク
11/9@ or 11/16@開催予定!
- ★ スポレク祭
11/9@ or 11/16@開催予定!

令和7年度スクール講座のご紹介



クラブでは、大人の方対象のスクールと、子供向けの運動教室をご用意しております。専門種目の定められたものから運動の楽しさを実感し、健やかに生活できる習慣となるスクールまで様々です！気になるクラスがありましたらぜひ気軽にお問い合わせください。

大人の方対象

～体力向上、健康促進が期待される運動教室をご用意しております！～

【全身運動・筋力運動系】 全身を動かす運動や筋力トレーニングで、筋力や体力向上を目指します。

ヘルスアップ

日時	① 月曜 10:00～11:00 ② 水曜 11:00～12:00
対象	中・高齢者 定員20名

全身を動かして、運動不足の解消を目指します。体力・筋力づくりに効果的なスクールとなっています。

貯筋運動

日時	① 火曜 15:00～16:00 ② 水曜 14:00～15:00 ③ 金曜 9:30～10:30 ④ 金曜 10:45～11:45
対象	中・高齢者 定員15名

衰えがちな筋力を、自体重を使ってトレーニングします。日常生活の動作にも必要な筋肉が鍛えられます。

ピラティス (※1)

日時	① 土曜 20:00～21:00 (月2回) ※3ヶ月ごとに募集を行います。
対象	高校生以上 定員20名

体幹やインナーマッスルを鍛え、バランスの良い身体作りを目指します。骨盤のゆがみや姿勢の改善、ストレス軽減など、様々な効果も期待されます。
越野 涼太 先生

【有酸素運動系】 呼吸を意識して行うことで、脂肪燃焼や体力向上、ストレス解消を目指します。

シェイプアップ

日時	① 火曜 15:00～16:00 ② 火曜 18:00～19:00
対象	成人～ 定員10名

エアロビックで心肺機能を鍛え、ゴムバンド運動とウォーキングで姿勢を整えます。ストレッチも行い、柔軟性にも効果的なスクールです。

スローエアロビク

日時	① 火曜 13:30～14:30 ● ② 金曜 13:30～14:30 ※②は荒島交流センターで実施しています。(1回500円)
対象	成人～高齢者 定員15名

身体をほぐしながら気持ちよく身体を動かします。軽運動でも、継続することで脳の活性化が期待できます。

エアロビク

日時	① 木曜 20:00～21:00 (月4回) ● ② 土曜 9:30～10:30 (月3回) ▲
対象	中学生～成人

音楽に合わせて身体を動かすことで、体力向上やストレス発散が期待できます。中学生の方は、保護者の方向同伴で、参加することができます。

【ヨガ・ストレッチ系】 身体を伸ばして柔軟性を高め、リラックスした時間を過ごしていきます。

ハタヨガ

日時	① 水曜 9:30～10:30
対象	成人～ 定員22名

肩こりや腰痛、身体のだるさや重み、仕方がないと思ってしまう不快感もヨガ運動を行うことで軽減されることが期待されます。
高宮 和子 先生

チェアヨガ(月3回)

日時	① 月曜 14:00～15:00
対象	成人～ 定員22名

柔軟性を向上させるだけでなく、心と身体のバランスが整えられ、集中力や免疫力が高まるのが期待されます。
高宮 和子 先生

ヨガ&ストレッチ

日時	① 火曜 20:00～21:00
対象	高校生～ 定員19名

呼吸を意識しながら行うことで、心と身体を整え、睡眠の質の向上も期待できます。夜の時間帯なので、働き世代の方にもおすすめです。
青戸 真子 先生

子ども対象

～楽しく運動して、健やかな身体を作りましょう！～

器械体操(幼児・初級・中級・上級クラス)

	【幼児クラス】	【初級クラス】	【中級クラス】	【上級クラス】
日時	① 火曜 15:15～16:15 ② 金曜 15:15～16:15	① 火曜 16:20～17:20 ② 金曜 16:20～17:20	① 火曜 17:35～18:35 ② 金曜 17:35～18:35	① 火曜 18:40～19:40 ② 金曜 18:40～19:40
対象	年中～年長 定員25名	小学生 定員25名	小学生 定員25名	小・中学生 定員20名

楽しく身体を動かしながら、マット運動、跳び箱、鉄棒など様々な種目の技に挑戦していきます。技に挑戦し、上手くできた時の達成感、さらに難しい技への挑戦につながり、レベルアップを体感することができます。
外部講師 火曜日クラス:安達 美樹 先生 金曜日クラス:北村 拓也 先生

バドミントン

日時	① 月曜 16:00～17:30
対象	小学生～一般

基礎を身に付けて、楽しくゲームができるように練習します。外部講師の方をお招きし、専門的な指導を受けられます。一般の方のご参加も可能です。
外部講師:船江 昭浩 先生

野球教室(月3回)

日時	① 土曜 9:00～10:30
対象	小学生

野球のルールを楽しく覚えながら、プレーに必要な動きを身に付けていくスクールです。個々のレベルに合わせた練習もできます。

陸上教室(月2回)

日時	① 土曜 10:00～12:00
対象	小学生

陸上競技の基礎を習得するスクールです。冬季では、陸上競技に限らず、球技をはじめとする様々な運動を取り入れ、バランスの良い身体を作っていきます。

小学生のダンス

日時	① 木曜 17:30～18:30
対象	小学生

ジャズ・モダン・よさこいなど様々なジャンルのダンスに挑戦します。リズム感覚を養うと共に、身体を使って表現する楽しさも体感できるスクールです。

★ 運動遊び(月3回)

日時	① 水曜 16:00～16:50
対象	幼稚園児～小学校低学年

「走る」「跳ぶ」「投げる」などの様々な動きを体験することで、身体を動かす楽しさを実感するとともに、スポーツや日常生活にも繋がる身体の基盤を作ります。

▲ スポーツ遊び塾

日時	① 土曜 11:00～12:00
対象	小学校3年～6年生

種目にとらわれずに、運動の基礎を習得していきます。様々な運動を実施できるので、運動に苦手意識がある方、運動をする習慣を作りたい方にもおすすめです。

ボール遊び(月1回)

日時	① 土曜 13:30～14:30
対象	幼稚園児

色々なボールを使って運動します。遊びを通して、運動に必要な動きを身に付けることが出来ます。月1回開催のため、気軽に参加しやすいスクールにもなっています。(1回400円)

biima sports / ビーマスポーツ (※2)

日時	① 月/木曜 15:45～16:45 (年少・年中) ② 月/木曜 16:45～17:45 (年長～小3) ③ 月曜 17:50～18:50 (小4～小6) NEW! ※③は、アドバンスコースになります。
対象	幼稚園児～小学校6年生

株式会社biimaとのコラボ事業で、早稲田大学の教授陣監修のスクールです。様々なスポーツの動きを取り入れると共に、コミュニケーション能力や課題解決能力を身に付けていきます。次年度よりアドバンスコースが加わり、より実践的な活動が出来ます!!

月謝について

- 2,000円
- ▲ 1,500円
- ★ 1,000円

※1 ピラティスは3ヶ月を1期とし、1期ごとに3,000円頂戴します。
※2 biima sportsについては、株式会社biimaへお問い合わせください。

その他にも!
参加したい時にご利用できる「ビジター会員」や「回数券」もご用意! 詳しくはクラブまでお問い合わせください!