

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

『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、活動をしています。

平成30年度スクール会員手続き3月5日より開始します。

スクール活動では、体力の維持増進やストレス解消が出来ます。各クラスとも無料体験が出来ます。

是非、この機会に一緒に心地よい汗を流しましょう！

詳しい内容は、裏の講座案内をご覧ください。

定員がある講座や用具に限りのある講座がありますので、体験希望の方は下記事務局まで事前にお申込み下さい。

入会希望の方は会員登録をして頂きます。

年会費

■ 成人(高校生以上) **4,000円** (保険料・会場使用料を含む)

■ 中学生以下・65歳以上 **3,700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。

スクール活動に参加されたい方、上記入会の手続き費用の他に

月謝

2,000円 (ビジター800円)

1,000円のクラス: 健美操・陸上教室・スナッグゴルフ

1,500円のクラス: 小学生のダンス・運動あそび園・運動あそび塾・スポーツ遊び塾・ボール遊び

※月謝の納入方法には、年間パスポートや半年パスポートもあります。

たくさん受講したい方には大変お得です。色々な講座をチョイスしたい方には、回数券もあります。

※2,000円のクラスは、3講座目から受講料が1,500円になります。

※この他にも、前納される方には割引特典や、ビジターの方へはポイントも付くようになりました。

1回ごとの参加納入クラス

マタニティーヨガ(産前) **500円** スローエアロビック(荒島) **500円** ビューティー&健康講座 **500円** (会員外800円)

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 (52)6821 E-mail: soutai-k@web-sanin.co.jp

HP: http://sportivo-h.org/

スクール活動一覧表

時間帯/曜日	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜	日 曜
午 前	ヘルスアップ 9:30~10:30 マタニティー&産後ヨガ 10:45~11:45	女性のためのヨガ 10:00~11:00 貯筋運動 (意東公民館) 10:00~11:00	朝ヨガ リフレッシュ 9:30~10:30 ヘルスアップ 10:45~11:45	スローエアロビック 9:30~10:30 マタニティー&産後ヨガ 9:30~10:30 シニア・ヨガ 10:45~11:45	シェイプアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30 スナッグゴルフ(月2回) 9:30~10:30 小学生の陸上(月2回) 10:00~12:00 ボール遊び 11:00~12:00	
午 後	健美操 (月2回) 14:00~15:00 ヨガトレーニング 14:00~15:00 バドミントン (初級) 15:30~16:45 運動あそび塾 16:00~17:00 バドミントン (中級) 16:15~17:30	スローエアロビック (出雲郷公民館) 13:30~14:30 チェアエクササイズ 14:00~15:00 幼児の体操 15:30~16:30 シェイプアップ 15:30~16:30 小学生の器械体操 (初級) 17:00~18:00	貯筋運動 14:00~15:00 ヨガトレーニング 15:30~16:30	運動あそび園 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 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 幼児の体操 15:30~16:30 小学生の器械体操 (初級) 17:00~18:00	ビューティー&健康講座	ビューティー&健康講座
夜 間		小学生の器械体操 (中級) 18:15~19:15 BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビック 20:00~21:00 ダンス 21:00~22:00	器械体操(上級)&トランポリン 18:15~19:30	イベントや特別講座も開催します。 わくわくスポーツ夜校 <small>夏休み~冬休み 開催予定 対象 小学生 25回程度</small> スポーツキッズ園 <small>夏休み~9月まで 開催予定 対象 幼児 25回程度</small> ライブチャレンジ・ザ・ウォーク <small>7月開催予定 対象 幼児~小学生とその家族</small> クラブ交流大会&新体カテスト <small>10月開催予定 対象 幼児~高齢者</small>	



平成30年度のスクール講座です!

この他にも、たくさんの教室を準備して、皆様をお待ちしています。

継続講座については、3月1日より随時体験を行っています。都合の良い時間に興味のある講座を体験ください。新規講座や月1~2回の講座は、体験日が少ないです。確認して参加ください。なお、定員がある講座につきましては、定員に達した場合は待機して頂く事もあります。申し込みが7人に満たない場合には、開講しない場合もありますのでご了承ください。体験希望の方は、裏面の事務局まで連絡ください。参加をお待ちしています。

新規 **運動あそび塾**

活動日時 **月曜 16:00~17:00**
体験日 26日

対象 幼児(年長)~小学生(2年生)

いろいろな動きをして、体を動かすことが好きな子どもを育てます。



新規 **ヨガトレーニング**

活動日時 **月曜 14:00~15:00**
水曜 15:30~16:30
体験日 26日、28日

対象 成人

筋力トレーニングで、おなかやお尻シェイプアップし、ヨガのストレッチ効果でしなやかなボディラインを目指します。

BBSP

活動日時 **火曜 18:30~19:30**

対象 成人

エアロビックで心肺機能を鍛え、セラバンドやミニバランスボールを使っての筋力アップ、ストレッチで体を整えます。

器械体操(上級)&トランポリン

活動日時 **金曜 18:15~19:30**
体験日 30日

対象 小学生~中学生(上級)、高校生以上も

体操の技の達成感を味わいます。トランポリンの導入で、より空中動作の面白さを体験できます。(北村 拓也 先生)

ボールあそび

活動日時 **土曜 11:00~12:00**

対象 幼児(年少~年長)、小学1年生

ボール遊びを中心に、運動をします。そこから、野球などの種目の基礎を身につけます。



スナッグゴルフ

活動日時 **土曜 9:30~10:30**
体験日 3日、17日

対象 どなたでも(家族単位で申し込みます)

スナッグゴルフの基礎を習得します。毎回コースが変わるので、楽しむことができます。



小学生の陸上教室

活動日時 **土曜 10:00~12:00**
体験日 3日、24日

対象 小学生

陸上競技の基礎を習得します。冬季には、球技や色々な運動を取り入れ、バランスの良い体を作ります。月2回の講座です。

ヨガ&ストレッチ

活動日時 **水曜 20:00~21:00**

対象 高校生以上(小学~中学生は要相談)

柔軟性が高まるのは勿論、心と体のバランスがよくなり、集中力・免疫力も高まります。(福島 美帆 先生)

朝ヨガリフレッシュ

活動日時 **水曜 9:30~10:30**
10:00~11:00

対象 成人~高齢者

柔軟性が高まるのは勿論、心と体のバランスがよくなり、集中力・免疫力も高まります。(清水 礼子 先生)

健美操

活動日時 **月曜 14:00~15:00**
体験日 5日、19日

対象 成人~高齢者

健やかに美しく生きるために、自分を操る健康体操です。月2回の講座です。(石倉 操 先生、高橋 恭子 先生)



バドミントン

活動日時 **月曜 15:30~16:45**

対象 小学生~一般(初心者~初級)

活動日時 **月曜 16:15~17:30**

対象 小学生~一般(中級)

基礎を身につけ、楽しくゲームにつなげます。専門も先生の指導が受けられます。(船江 昭浩 先生)

幼児の器械体操

活動日時 **火曜 15:30~16:30**
金曜 15:30~16:30
体験日 23日

対象 幼児(年中~年長)

楽しく体を動かしながら、体操の技の達成感を味わいます。専門の先生の指導が受けられます。



小学生の器械体操(初級)

活動日時 **火曜 17:00~18:00**
金曜 17:00~18:00

対象 小学生

楽しく体を動かしながら、体操の技の達成感を味わいます。専門の先生の指導が受けられます。



小学生の器械体操(中級)

活動日時 **火曜 18:15~19:15**

対象 小学生

体操の技の達成感を味わいます。空中動作の面白さを体験できます。(北村 拓也 先生)

女性の為のヨガ

活動日時 **火曜 10:00~11:00**

対象 成人~高齢者

女性ならではの悩みに寄り添って、心と身体の変化に合わせた女性限定のヨガクラスです。セラバンドを使う事もあり、筋力アップを目指します。

シニア・ヨガ

活動日時 **木曜 10:45~11:45**

対象 成人~高齢者

慢性的な肩こりや腰痛に効果的なヨガクラスです。身体が超硬いヨガ初心者の方も参加して頂けます。



マタニティー&産後ヨガ

活動日時 **月曜 10:45~11:45**
木曜 9:30~10:30

対象 妊娠15週以上の方
産後6週間後からの方

妊娠中に起こる様々な体の悩みを解消し、健康的なマタニティーライフを目指します。産後の体を整えます。小さなお子様連れでも参加できます。

ヘルスアップ

活動日時 **月曜 9:30~10:30**
水曜 10:45~11:45

対象 成人~高齢者

全身を動かして、運動不足解消をします。体力・筋力づくりをします。



ダンス

活動日時 **木曜 17:30~18:30**

対象 小学生

活動日時 **木曜 21:00~22:00**

対象 高校生以上~一般

色々なジャンル(ジャズ・モダン・よさこい)の踊りを踊ります。

運動あそび園

活動日時 **木曜 15:30~16:30**

対象 幼児(年少~年長)

いろいろな動きをして、体を動かすことが好きな子どもを育てます。



スポーツ遊び塾

活動日時 **木曜 16:45~17:45**

対象 小学生

運動の基礎を習得します。スポーツ種目にとらわれず、いろいろな運動やスポーツ種目をして、運動の好きな子どもを育てます。

シェイプアップ

活動日時 **火曜 15:30~16:30**
金曜 9:30~10:30

対象 成人

エアロビックで心肺機能を鍛え、ウォーキングで姿勢を整え、ストレッチで体の柔軟性を付けます。

貯筋運動(ステーション)

活動日時 **水曜 14:00~15:00**
金曜 10:45~11:45

対象 成人~高齢者

衰えがちな筋力を、自体重を使って楽しくトレーニングします。貯筋通帳に記入することにより、運動意識が高まります。

貯筋運動(サテライト)

活動日時 **火曜 10:00~11:00**

場所 意東公民館

対象 成人~高齢者

衰えがちな筋力を、自体重を使って楽しくトレーニングします。貯筋通帳に記入することにより、運動意識が高まります。

チェアエクササイズ

活動日時 **火曜 14:00~15:00**

対象 成人~高齢者

チェアピクスやバランスボールを組み合わせて、運動不足解消をします。



エアロビック

活動日時 **木曜 20:00~21:00**
土曜 9:30~10:30

対象 中学生以上、小学生は保護者同伴

曲に合わせて体を動かす事により、体力の向上、ストレス発散が期待できます。



スローエアロビック

活動日時 **火曜 13:30~14:30**
木曜 9:30~10:30
金曜 13:30~14:30

対象 成人~高齢者

場所 出雲郷公民館(火)
東出雲体育館(木)
荒島交流センター(金)

身体をほぐし気持ち良く、軽運動でも有酸素運動を続けることで、脳が活性化します。

ビューティー&健康講座

活動日時 **土曜 日曜 月2回程度**
月によって違います(1時間程度)

対象 成人~高齢者

いろいろな運動や健康系講座が体験できます。たくさんの講師をお呼びします。休みの日なので、仕事を持った方でも会員でなくても大丈夫です。