

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》

平成26年度入会手続きをチームは3月4日(火)、
スクールは3月11日(火)より行います。

地域のスポーツ活動のお手伝いをします。
クラブでは、自分に合ったスポーツライフを楽しんで頂ける様、いろいろな講座や場を用意しています。
たくさんの方の入会をお待ちしています。

スクール会員

裏面の活動を見て、ご自分に
合った講座を見つけて参加下さい。
月謝：500円～2,000円
講座や年齢によって違います。

チーム会員

スポーツを仲間と楽しんでいます。
仲間を募集しているチームも
たくさんありますよ！
チームによって、施設使用料や
活動費が別途かかります。

サポート会員

クラブの活動や企画に賛同して
頂ける方、サポート費用として
1口1,000円から受付ています。
商品や割引チケットなどの物品による
協力もお待ちしています。



ボランティア会員

クラブでは、スクール活動や
イベントの時、託児を行っています。
スポーツするのは苦手だけど
託児なら大丈夫！という方、
是非一緒に活動下さい。
ご自分ができる内容を申請して
頂いてもOKです。

指導者会員

スポーツや運動を
指導して頂ける方を募集しています。
要請があれば指導して頂きます。

スポーツクラブって、何するところ？

まずは、体験や見学に来てください。

スタッフはもとより、会員も仲間が増えることを願っています。

クラブでは、いろいろな方に関わって頂き、その方々と一緒に
このクラブを大きくしていきたいと考えています。

是非、一緒に活動しましょう！



イベントや特別講座も開催します！

*『わくわくスポーツ楽校』 夏休み・冬休み 開催予定
対象 小学生 15～20回

*『スポーツキッズ園』 夏休み・秋の平日 開催予定
対象 幼児 15～20回

*『ジュニアスポーツ教室』
『親子スポーツ教室』

9月開催予定
対象 小学生、指導者、幼児と保護者

*『クラブ交流大会&新体カテスト』 10月開催予定
対象 幼児～高齢者

*『ボディチェック健康講座』 秋開催予定



《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/>

入会について

入会手続き時に
年会費 500円
保険料 800～1,850円
(年齢や活動内容によって異なります)

4月から新講座が始まります スクール体験をしてみませんか？

3月18日から31日の間、新しい講座の体験を行います。現在開講中の講座も合わせて体験して頂けます。

ご自分に合った講座を見つけて下さい。体験希望の方は、事前申込みが必要です。裏面の問い合わせ先にお申し込み下さい。

下記以外にも、

『ウォーキング&スロージョギング(月1回)』もあります！



ピラティス&ヨガ

体験日	3月19日(水) 11:00~12:00 3月25日(火) 18:45~19:45 3月25日(火) 20:00~21:00
対象	18歳以上 (小~高校生は要相談)

姿勢を維持する筋力を鍛え、肩こり改善・腰痛改善・冷え性改善も期待できます。

ヨガ&ストレッチ

体験日	3月28日(金) 11:00~12:00 (託児あり) 3月28日(金) 20:00~21:00
対象	18歳以上 (小~高校生は要相談)

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・免疫力も高まる。

小学生の陸上教室

体験日	3月22日(土) 10:00~12:00
対象	小学生

走って、跳んで、投げて、陸上教室で運動の基本を身につけよう！広い中央公園のグラウンドで風をきって走ろう！

幼児の体操

体験日	3月18日(火) 15:30~16:30
対象	年中~年長

いろいろな動きをして、運動の好きな子どもを育てます。

小学生の体操

体験日	3月18日(火) 16:45~17:45 (初級16:45~17:45 に開講) 中級18:00~19:00
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。

貯筋運動

体験日	3月19日(水) 14:00~15:00
対象	概ね60歳以上、または体力に自信の無い方

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。

小学生(幼児)ダンス

体験日	3月27日(木) 17:00~18:00 3月28日(金) 15:00~16:30
対象	小学生 年中~年長(年少は相談)

基礎運動で色々な動きに対応できる体を作ります。そして楽しく皆と踊るよ。

中学生のダンス

体験日	3月26日(水) 17:00~18:00 (通常は19:00~20:00に開講)
対象	中学生

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。

中学生以上のダンス

体験日	3月20日(木) 21:00~22:00
対象	中学生~成人

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。

エアロビックダンス

体験日	3月20日(木) 20:00~21:00 3月22日(土) 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。

シェイプアップ

体験日	3月25日(火) 15:30~16:30 3月28日(金) 9:45~10:45 (託児あり)
対象	18歳以上

ソフトエアロ・ウォーキング・ストレッチで体を整えます。金曜のクラスは託児を用意しています、子育ての合間にリフレッシュして下さい。

対象者・時間変更 バドミントン

体験日	3月31日(月) 13:30~15:00 (月曜日16:00~17:30に開講予定)
対象	小学校3年生以上

ベテラン指導者のもとで基礎を身につけ、楽しくゲームにつなげます。

増設 ヘルスアップA

体験日	3月24日(月) 10:00~11:30 (木曜日15:30~17:00クラス増設)
対象	成人~高齢者

運動初心者の方にも安心して楽しんでいただけるよう、ストレッチを多めにゆっくりと取り組みます。チェアピクス・バランスボールも使って、楽しく健康づくりをします。

ヘルスアップB

体験日	3月26日(水) 9:30~10:30
対象	成人~高齢者

ストレッチ・チェアピクス・バランスボール・ステップを組み合わせ、あきずに楽しく全身を動かします。健康づくり、体づくり、筋力づくりを目指します。

ヘルスアップC

体験日	3月25日(火) 14:00~15:00
対象	成人~高齢者

チェアピクス・バランスボール・ステップを組み合わせ、運動不足解消をします。

時間変更 ヘルスアップD

体験日	3月26日(水) 15:00~16:00 (4月から、15:30~16:30へ変更します)
対象	成人~高齢者

チェアピクス・バランスボール・ステップを組み合わせ、運動不足解消をします。しっかり体を動かして、体力UP!!

新規 チェア de エクササイズ

体験日	3月25日(火) 11:10~12:10 (火曜日10:00~11:00に開講予定)
対象	成人~

60分間、イスに座ってのエクササイズクラスです。膝が痛い方も安心です。ミニバランスボールやセラバンドを使った運動もとり入れ、筋力アップを目指します。

名変 リフレッシュ体操

体験日	3月20日(木) 11:00~12:00
対象	成人~高齢者

肩こり・腰痛を予防・改善するクラスです。ストレッチをしっかり行い、チェアピクス・バランスボールを使った運動で心も体もリフレッシュ!!