

# NPO法人 SPORTIVO ひがしいずも

からののお知らせ

《「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》

創設から13年目、「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。

令和5年度スクール会員手続きを3月6日(月)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

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。

《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(案)

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	貯筋運動 10:00~11:00	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	クラブ開放日(月1回) 9:00~13:00 野球教室(月2回) 9:00~10:30	ビューティー&健康講座 (月1回) 9:30~10:30	
午後	健美操 (月3回) 14:00~15:00  バドミントン 16:00~17:30	スロ-エアロビック 13:30~14:30 シェイプアップ 15:00~16:00 幼児の器械体操 15:15~16:15 小学生の器械体操 (初級) 16:20~17:20 小学生の器械体操 (中級) 17:35~18:35	スロ-エアロビック 13:30~14:30 貯筋運動 14:00~15:00	ヘルスアップ 11:00~12:00		スロ-エアロビック (荒島交流センター) 13:30~14:30 幼児の器械体操 15:15~16:15 小学生の器械体操 (初級) 16:20~17:20 小学生の器械体操 (中級) 17:35~18:35	小学生の陸上(月2回) 10:00~12:00 スポーツ遊び塾 11:00~12:00 ボールあそび(月3回) 13:30~14:20	
夜間		小学生の器械体操 (上級) 18:40~19:40 シェイプアップ 18:00~19:00 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	小学生のダンス 17:30~18:30		Biimaスポーツ 15:45~16:45 16:45~17:45	小学生の器械体操 (上級) 18:40~19:40		

イベントや特別講座も  
開催します。

- \*「サマースクール」  
夏休み20回程度開催予定  
対象:小学生
- \*「ライフチャレンジ・ザ・ウォーク」  
10月15日(日)開催予定  
対象:幼児から小学生とその家族及び  
地域住民
- \*「スポレク広場」  
10月15日(日)開催予定  
対象:幼児~高齢者



# 令和5年度スクール講座です!



この他にも  
たくさんの  
教室を準備して  
皆様をお待ち  
しております



スクール活動に参加されたい方、入会の手続き費用の他に

月謝	2,000円 (ビクター800円)	のクラス: 器械体操・大人のクラス
	1,500円 (ビクター800円)	のクラス: 健美操・エアロビック(土)
	1,500円 (ビクター600円)	のクラス: 陸上教室、小学生のダンス・スポーツ遊び塾
	1,050円 (ビクター500円)	のクラス: ボールあそび
	1,000円 (ビクター800円)	のクラス: 野球教室
1回500円のクラス: スローエアロビック(荒島交流センター)、ビューティー&健康講座(会員外800円) *月謝の納入方法には、全納1か月分割引や6か月前納もあります。ご相談ください。		

## 健美操

活動日時 月曜 14:00~15:00 (月3回)

対象 成人~高齢者 定員20人

健やかに美しく生きるために、自分を操る健康体操です。  
石倉操先生



## 幼児の器械体操

活動日時 火曜 15:15~16:15  
金曜

対象 幼児(年中~年長) 定員25人

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。  
北村拓也先生・安達美樹先生

## 小学生の器械体操(初級)

活動日時 火曜 16:20~17:20  
金曜

対象 小学生 定員25人

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。  
北村拓也先生・安達美樹先生

## 小学生の器械体操(中級)

活動日時 火曜 17:35~18:35  
金曜

対象 小学生 定員25人

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・安達美樹先生

## 小学生の器械体操(上級)

活動日時 火曜 18:40~19:40  
金曜

対象 小学生~中学生 定員25人

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・安達美樹先生

## 朝ヨガリフレッシュ

活動日時 水曜 9:30~10:30

対象 成人~高齢者 定員20人

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



## ヨガ&ストレッチ

活動日時 火曜 20:00~21:00

対象 高校生以上 定員20人

呼吸と共にほぐして、心と身体を整えていきます。睡眠の質も高めてゆきます。  
青戸真子先生



## 小学生のダンス

活動日時 水曜 17:30~18:30

対象 小学生 定員15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。

## ボールあそび

活動日時 土曜 13:30~14:20 (月3回)

対象 年少~年長 定員10人

いろいろなボールを使い、遊びを通して運動に必要な動きを身に付けることができます。



## 野球教室

活動日時 土曜 9:00~10:30 (月2回)

対象 小学生 定員15人

野球のルールを楽しく覚えながら、個々のレベルに合わせて野球に必要な動きを身に付けることができます。

## 小学生の陸上教室

活動日時 土曜 10:00~12:00 (月2回)

対象 小学生 定員30人

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。

## バドミントン

活動日時 月曜 16:00~17:30

対象 小学生~一般初心者 定員30人

基礎を身に付け、楽しくゲームにつなげます。専門の先生の指導が受けられます。  
船江昭浩先生

## シェイプアップ

活動日時 火曜 15:00~16:00  
18:00~19:00

対象 成人~ 定員10人

エアロビックで心肺機能を鍛え、ゴムバンド体操と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

活動日時 火曜 10:00~11:00  
水曜 14:00~15:00  
金曜 9:30~10:30

対象 中・高齢者 定員15人

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。

## スポーツ遊び塾

活動日時 土曜 11:00~12:00

対象 小学生3年~6年生

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。

## スローエアロビック A

活動日時 火曜 13:30~14:30  
金曜 10:45~11:45

対象 成人~ 定員15人

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。



## スローエアロビック B

活動日時 金曜 13:30~14:30

場所 荒島交流センター

対象 成人~ 定員10人

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。

## Biimaスポーツ

活動日時 月曜 15:45~16:45  
16:45~17:45  
木曜 15:45~16:45  
16:45~17:45

対象 年少・年中  
年長~小学生3年生

株式会社Biimat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。

総合スポーツプログラム(サッカー・野球・バスケット・テニス・体操・スプリント他)+非認知能力プログラム(コミュニケーション能力、課題解決能力、社会適応能力、グリッド力など)のプログラムです。  
詳細は今しばらくお待ちください。入会金・月謝等が、SPORTIVO ひがしいずもとは異なります。

## ヘルスアップ

活動日時 月曜 9:30~10:30  
水曜 11:00~12:00

対象 成人~高齢者 定員20人

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。



## エアロビック

活動日時 木曜 20:00~21:00  
土曜 9:30~10:30 (月3回)

対象 中学生~成人 定員15人  
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。

## ビューティー&健康講座

活動日時 土曜・日曜 月1回程度  
月によって違います  
1時間程度

対象 成人~高齢者

運動や健康系講座が体験できます。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。