

# 大治町総合型地域スポーツクラブ

# スポーツプラス おおはる



令和5年度  
会員募集



## ★ 年会費・参加費

入会には、年会費(保険料を含む)+参加費が必要になります。

一般会員	区分	年会費 (10月以後)	参加費 月会費 ※夜講座は3か月単位
	中学生以下	1,500円 (1,000円)	
	一般(高校生以上)	3,000円 (2,000円)	
	65歳以上 (2023/4/1現在)	2,200円 (1,500円)	

- ① 申し込み時には、年会費と参加費(月会費2か月分、夜講座は3か月分)を納入ください。  
※夜講座：小中学生卓球教室 ムーンライトヨガ とっても簡単♪体幹&サーキットトレーニング
- ② 一旦入金した会費(年会費・参加費)は、理由のいかんを問わず返金できませんのでご了承ください。
- ③ 会員期間は、申込日から令和6年3月31日までとします。
- ④ 各講座の申し込みについては、継続会員を優先し、先着順で定員になり次第締め切ります。
- ⑤ 暴風警報等が発表されている場合などで開講できないことがあります。

## ★ 賛助会員の募集

賛助会員	区分	年会費
	個人	1口 3,000円
	法人及び団体	1口 10,000円

○当クラブの趣旨に賛同し、活動助成をしていただける個人・法人及び団体の賛助会員を募集しております。

## ★ 入会手続きの方法

- ① 継続会員受付 令和4年度と同一講座に限り優先して受付ます。  
令和5年2月9日(木)以降の各講座開催日時の30分前から、先着順で受付ます。
- ② 新規会員受付 令和5年3月5日(日) 13:30～15:00  
※新講座「ゆっくりやさしいヨガ」及び定員に満たない講座を受付ます。  
※定員に満たない講座については、2月28日(火)～3月3日(金)の窓口が開いている時間に「下記お問い合わせ先」へおたずねください。  
※13:00～13:30に入会希望者に受付整理券をお渡しします。13:30の時点で定員を超えた講座については、抽選にします。
- ③ 随時受付 令和5年3月6日(月)以降、事務所開所日に窓口で受付ます。  
○場 所：大治町スポーツセンター内 スポーツプラスおおはる  
○方 法：申込書に必要事項を記入の上、年会費と参加費(月会費2か月分、夜講座は3か月分)を添えて、窓口までお越しください。なお、申込書は事務所窓口にあります。また、ホームページからダウンロードすることもできます。

(お願い) ・申し込みについては、本人・保護者を原則とします。  
・電話、ファックス、メール等による申し込みはできません。

## ★ お問い合わせ先

スポーツプラスおおはる(大治町スポーツセンター内)

窓 口：月・木 9:00～17:00 / 日・火・金 9:00～12:00  
休 日：水・土・祝日の翌日・年末年始(12/29～1/3)  
〒490-1132 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1

LINE 友だち追加



電話 052-217-6211 ・ FAX 052-217-6921

メー ル： spplus-oharu@clovernet.ne.jp

ホームペー ジ： <http://sportsp.wp.xdomain.jp/>(「大治町総合型地域スポーツクラブ」で検索)



## スポーツプラス 元気で明るいまちづくり

当クラブは、地域住民のみなさんが主体となって自ら運営・管理することを基に平成27年2月8日に設立したスポーツクラブです。



# 長期講座のご案内

大人から子どもまで、いつでも、いつまでも加入できます。おもしろく、気軽にスポーツに参加できる環境をつくります。ハッピーでプラスαの毎日をおくるために、がんばるみなさんを応援します。

## 1 第1・3 金曜日

### のびのびちびっこ体操 コア

時間 10:45~11:45 参加費 800円/回 定員 15組

対象 親子(2・3歳児)\* 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 親子で体を動かすことで楽しくスキンシップが図られ、運動を通じて親子の体力向上を目指します。歩行可能なお子様が対象です。  
\*令和2年4月2日~令和4年4月1日生まれ  
\*保護者の方が会員になります。

講師 NPO法人ママ・ぶらす認定講師



## 2 月曜日 月3回

### 小中学生卓球教室

時間 18:30~19:30 参加費 500円/回 定員 15名

対象 小学4年生~中学3年生 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 小学生高学年から中学生を対象とした講座で、初心者でも大丈夫です。基礎・基本を重視した段階的・計画的な指導で技能の上達を目指します。

講師 伊藤誠市・岡本まゆみ



## 3 月曜日 月3回

### リラックスヨガ

時間 10:45~11:45 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 初心者にもおすすめ!心とからだを健やかに保ち、リラックスした日々を過ごしたい方におすすめです。

講師 杉浦志帆 (IYC・松下ヨガ認定指導員)



## 4 第1・3 木曜日

### ゆっくりやさしいヨガ 〈新講座〉

時間 9:30~10:30 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室

内容 初心者にもおすすめ!からだの内側の筋肉を少しずつ伸ばして、肩こり、腰痛、膝痛を予防します。

講師 中村敬子 (ジャパン・ヨガ・プロアカデミー公認インストラクター)



## 5 第2・4 木曜日

### アロハ!フラダンス①

時間 9:30~10:30 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般(女性) 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室

内容 ご存知のハワイの民族舞踊です。ゆったりとした動きが体幹の筋肉を鍛え基礎代謝を上げます。ステップを中心とした入門編です。

講師 早川小波



## 6 第2・4 木曜日

### アロハ!フラダンス②

時間 10:45~11:45 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般(女性) 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室

内容 ご存知のハワイの民族舞踊です。ゆったりとした動きが体幹の筋肉を鍛え基礎代謝を上げます。表現力が養われます。

講師 早川小波



## 7 月曜日 月3回

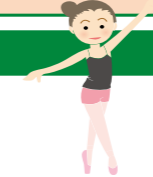
### からだスッキリ バレトン

時間 9:30~10:30 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 簡単なバレエの動作で、身体の軸を鍛えて歪みを直します。柔軟性もアップし脂肪燃焼にも効果があります。

講師 武藤 都 (バレトンインストラクター)



## 8 第1・3 木曜日

### バラエティエクササイズ

時間 10:45~11:45 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室

内容 静と動、日によって道具を使ったエクササイズをしたり、ヨガマットを使ってヨガをしたりとバラエティに富んだ講座です。日頃のストレスを思いきり解消しましょう。

講師 中村敬子((公社)日本フィットネス協会 公認インストラクター)



## 9 第1・3 月曜日

### スポーツ吹矢

時間 14:00~15:00 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 スポーツ吹矢呼吸法で、的に向かい精神を集中していくことにより、腹筋・内臓を刺激して血行を促し、冷え性・便秘の改善や、精神力・集中力が身に付きます。

講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会大治教室認定講師



## 10 火曜日 月4回

### ウエルネスエクササイズ①

時間 9:30~10:30 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 道具を使ったほぐしやリズムに合わせた楽しい動きを通して、からだ本来の機能を高めます。

講師 TIS所属講師



## 11 火曜日 月4回

### ウエルネスエクササイズ②

時間 10:45~11:45 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 道具を使ったほぐしやリズムに合わせた楽しい動きを通して、からだ本来の機能を高めます。

講師 TIS所属講師



## 12 第2・4 金曜日

### 接骨院お勧め体操

時間 9:30~10:30 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 ロコモの備えは50歳から!自分の体力にあった体操を専門家の先生から習いましょう。

講師 NPO 法人ママ・ぶらす 戸川俊輔 (柔道整復師)



## 13 第1・3 金曜日

### やさしい モーニングエクササイズ

時間 9:15~10:15 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 初めての方、大歓迎。ゆったりとした体幹ストレッチで姿勢改善を目指すとともに、かんたんなリズム体操で身も心もリフレッシュします。さわやかに一日をスタートしましょう。

講師 吉川絵里(エアロピクスインストラクター)・服部真輝(ピラティスインストラクター)



## 14 第1・3 木曜日

### ムーンライトヨガ

時間 19:00~20:00 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 ゆったりしたポーズで身体と心をほぐし、内面からストレスを発散しましょう。夜行うヨガは深い睡眠へと導いてくれます。

講師 中村敬子 (ジャパン・ヨガ・プロアカデミー公認インストラクター)



## 15 金曜日 月4回

### とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング

時間 19:30~20:30 参加費 500円/回 定員 20名

対象 一般 場所 スポーツセンター サブアリーナ

内容 気になるポッコリお腹や二の腕のたるみ等も、簡単な筋力トレーニング&有酸素運動でスッキリ!体幹を鍛えることで引き締まったボディがつかれます。運動が苦手な方、ご高齢の方でも楽しめます♪

講師 Noriko (フィットネスインストラクター)



## 短期講座開催予定

- 鉄棒・とび箱チャレンジ教室 (小1~4年)
- 運動能力アップ教室 (小1~4年)
- 新体操教室 (年長~小6年)
- キッズ体操カンガルー教室 (年少~年長)
- 耳つぼ・足つぼ講座 (一般)
- らくらくリズム体操講座 (一般)

※詳細は決まり次第お知らせします。

