

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



☆入会手続きの方法

- ① 継続会員受付 令和5年度と同一講座に限り令和6年2月26日(月)まで優先して受け付けます。
令和6年2月8日(木)以降の各講座開催日時の30分前から、先着順で受け付けます。
 - ② 新規会員受付 定員に満たない講座対象
令和6年3月3日(日) 13:30~15:00
※定員に満たない講座については、2月27日(火)~3月1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。
※3月3日当日、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の時点で入会希望者が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6年3月4日(月)以降、事務所開所日に窓口で受け付けます。
- 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。

☆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
	中学生以下	1,500円 (1,000円)	月会費
	一 般 (高校生以上)	3,000円 (2,000円)	※夜講座は 3か月単位
	65歳以上(2024/4/1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)を納入してください。
※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、令和6年4月~令和7年3月までとします。
- 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。

☆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)

〒490-1132 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1

開所日・時間帯: 月・木/9:00~17:00 日・火・金/9:00~12:00

閉 所 日: 水・土・祝日の翌日・年末年始(12/28~1/5) 他

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)



友だち追加



令和6年度 **会員募集**

いつでも、いつまでも加入OK!
楽しく気軽にスポーツ参加!
健康の維持・促進に!



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します。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 のびのびちびっこ体操 コアラ

開催日 第1・3金曜日 定員 15組
 時間 10:45~11:45
 対象 親子(原則2・3歳児)※ 参加費 800円/回
 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。※1歳児でも歩行ができれば参加できます。※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 小中学生卓球教室

開催日 月曜日 月3回 定員 14名
 時間 18:30~19:30
 対象 小学4年生~中学3年生 参加費 500円/回
 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 宅見直巳、岡本まゆみ



③ リラックスヨガ

開催日 月曜日 月3回 定員 40名
 時間 10:45~11:45
 対象 一般 参加費 500円/回
 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 ゆっくりやさしいヨガ

開催日 第1・3木曜日 定員 40名
 時間 9:30~10:30
 対象 一般 参加費 500円/回
 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 アロハ!フラダンス①

開催日 第2・4木曜日 定員 20名
 時間 9:30~10:30
 対象 一般(女性) 参加費 500円/回
 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室
 内容 ご存じ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力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 アロハ!フラダンス②

開催日 第2・4木曜日 定員 20名
 時間 10:45~11:45
 対象 一般(女性) 参加費 500円/回
 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室
 内容 ご存じ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力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 からだスッキリバレトン

開催日 月曜日 月3回 定員 30名
 時間 9:30~10:30
 対象 一般 参加費 500円/回
 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 坪内乙香(バレトンインストラクター)



⑧ バラエティエクササイズ

開催日 第1・3木曜日 定員 25名
 時間 10:45~11:45
 対象 一般 参加費 500円/回
 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 スポーツ吹矢

開催日 第1・3月曜日 定員 24名
 時間 14:00~15:00
 対象 一般 参加費 500円/回
 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、冷え症・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 ウエルネスエクササイズ①

開催日 火曜日 月4回 定員 30名
 時間 9:30~10:30
 対象 一般 参加費 500円/回
 場所 スポーツセンター サブアリーナ
 内容 道具を使ったほく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 ウエルネスエクササイズ②

開催日 火曜日 月4回 定員 30名
 時間 10:45~11:45
 対象 一般 参加費 500円/回
 場所 スポーツセンター サブアリーナ
 内容 道具を使ったほく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 接骨院お勧め体操

開催日 第2・4金曜日 定員 30名
 時間 9:30~10:30
 対象 一般 参加費 500円/回
 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 鈴木貴仁(柔道整復師)



⑬ やさしいモーニングエクササイズ

開催日 第1・3金曜日 定員 25名
 時間 9:15~10:15
 対象 一般 参加費 500円/回
 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。かんたんなリズム体操で身も心もリフレッシュするとともに、ゆったりとした体幹ストレッチで姿勢改善を目指します。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 ムーンライトヨガ

開催日 木曜日 月3回 定員 30名
 時間 19:00~20:00
 対象 一般 参加費 500円/回
 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消散しましょう。夜行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 とっても簡単!体幹&サーキットトレーニング

開催日 金曜日 月4回 定員 26名
 時間 19:30~20:30
 対象 一般 参加費 500円/回
 場所 スポーツセンター 武道場兼軽運動室
 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けられます。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(年中~小4年)
 - 新体操教室(年長~小6年女子)
 - キッズ体操カンガルー教室(年少~年長)
 - ヨガ講座(一般) ●ボクササイズ講座(一般)
- ※詳細は決まり次第お知らせします。

