

★ 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 月会費とします。 ※詳しくは「長期講座のご案内」 でお確かめください。 |
|------|-----------|-----------------|--|
| | 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 | 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、夜講座は月会費一括)を納入ください。
10月以後は、年会費を割引します。 ※夜講座:小中学生卓球教室 ムーンライトヨガ
- 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4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2年度と同講座に限り優先して受付ます。
令和3年2月15日(月)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3年3月7日(日) 13:30～15:00
※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、3月1日(月)～3月5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3年3月8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、夜講座は月会費一括)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、本人または家族を原則とします。
・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

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3年度 会員募集



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



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 ボールやリボンなど新体操で使用する道具を使って、親子でいっしょに行う運動です。歩行可能なお子様が対象です。
※平成30年4月2日~令和2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 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 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

**カーヴィーヨガ&
ピラティスエクササイズ**

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鍛えて、肩こり、腰痛、膝痛の予防になります。

講師 杉浦志帆 (IYC・松下ヨガ認定指導員)

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 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 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 相良和子

10 火曜日 月4回

**TIS
ウエルエクササイズ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

**TIS
ウエルエクササイズ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)

短期講座開催予定

- 小学生鉄棒チャレンジ教室 (小1・2年)
 - 小学生とび箱チャレンジ教室 (小1・2年)
 - 小学生運動チャレンジ教室 (小3・4年)
 - 幼児体操教室 (年少・年中)
 - 耳つぼ・足つぼ講座 (一般) 他
- ※詳細は決まり次第お知らせします。

