

NPO法人

第11号

へきなん総合型スポーツクラブ

たより

スポーツ振興くじ助成事業

前期 受付開始日

平成27年3月15日(日)

場所

臨海体育館 (第2体育室)

時間

9時30分～12時まで

※9時30分より整理券も同時に配布致します

先着順ですので、ぜひ一斉申込日にお越しください

整理券は

開始日のみ有効

定員に満たない場合は引き続き

クラブ事務局で受付いたします!!

年間随時受付中!! (途中申込OK!)

事務局までお気軽にお問い合わせください

※平成27年4月1日(水)からは臨海体育館内クラブ事務所(予定)で受付ます!

開・設・時・間

9:00～18:00

お問い合わせ・お申込み

TEL0566-42-4233

入会随時!!

入会・受講の手続き

事務局にて所定の申込書に必要事項をご記入の上、年会費と参加費を添えてお申し込み下さい。

年会費

個人会員

2,000円

家族会員(同居家族)

3,000円

法人会員

5,000円

(後期)

(1,200円)

(後期)

(1,800円)

(一口5人)

スポーツ安全保険の加入をお勧めします。全種目共有となります。(任意加入)

保険期間：入会日から～平成28年3月31日まで

対象となる事故：団体活動中の事故 / 往復中の事故

※活動中のケガや事故についての応急処置は致しますが、その後の責任は負いませんのでご了承ください。

市内在住・在勤・在学・在サークルの方・市外の方もOK!!

・会員登録と同時に希望種目(複数可)をお申し込みください。

・市委託教室の会員登録は任意です。

・参加者8名に満たない場合は開講致しません。

〈保護者の送迎〉▶ 中学生以下の夜間の活動については保護者の送迎をお願いします。

〈その他〉▶▶▶ 各教室、イベントの詳細は申し込み時にお渡しいたします。

※記入いただいた個人情報は目的外には使用いたしません

平成27年度 市スポーツ教室委託3教室

①エアロビクス教室

②簡単クラシックストレッチ教室

③元氣ッ！キッズ運動教室

広報へきなん

3月1日号を

ご覧ください!!

前期イベント情報

※詳細チラシは2ヶ月前に教室、チラシスタンド等で配布

平成27年度 前期教室のご案内

NPO 法人へきなん総合型スポーツクラブ

TEL0566-42-4233

No.	定期教室事業	曜日 回数	開催 時間	定員	参加費	会 場	開 催 日															内 容		
	子どもの部						1 回	2 回	3 回	4 回	5 回	6 回	7 回	8 回	9 回	10 回	11 回	12 回	13 回	14 回	15 回			
1	親子体操（水曜日コース） （就園前親子）	水 15 回	10:00 ～ 11:30	40 組	4,500 円	臨海体育館 第 1 体育室	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	7/1	7/8	7/15	7/22	9/2	9/9	子どもは遊びの天才に。親は遊ばせ・見守り名人を 目指し、親子でみんなであそびをします。 ママは後半にフィットネスタイム有り。		
2	親子体操（金曜日コース） （就園前親子）	金 15 回	10:00 ～ 11:30	40 組	4,500 円	東部市民プラザ アリーナ	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	9/4			
3	キッズピクス（幼児コース） （年中・年長児）	土 15 回	10:45 ～ 11:45	30	4,500 円	東部市民プラザ アリーナ	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/4	7/11	7/25	8/8	9/5	9/12	9/19	エアロピクス、ダンス、体づかいなどを体験。きつと 交流上手になります。		
4	キッズピクス（小学生コース） （小学 1・2 年生）	土 15 回	9:30 ～ 10:30	30	4,500 円	東部市民プラザ アリーナ	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/4	7/11	7/25	8/8	9/5	9/12	9/19	エアロピクスとすぐに踊れるヒップホップで楽しめます。		
5	キッズブレイジム （小学 1・2 年生）	土 15 回	10:00 ～ 12:00	30	4,500 円	新川小学校体育館	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	9/5	運動が苦手な子も体育の時間が好きになります。		
6	バレーボール （小学 3 ～ 6 年生）	土 15 回	13:30 ～ 15:30	30	4,500 円	大浜小学校体育館	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/20	6/27	7/4	7/11	7/25	8/8	8/22	9/5	バレーボールの基本ルールと技を習得します。初心者 の方から丁寧に教えます。		
7	バスケットボール （小学 3 ～ 6 年生）	土 15 回	9:00 ～ 11:00	60	4,500 円	大浜小学校体育館	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/25	8/8	8/22	8/29	基礎とスキルを身に付け団体競技を楽しみます。 礼義挨拶も身につけます。		
8	スーパーキッズ （小学 4 ～ 6 年生）	月 12 回	19:00 ～ 21:00	30	3,600 円	棚尾小学校体育館	4/20	5/11	5/18	6/1	6/15	6/29	7/13	7/27	8/3	8/10	9/7	9/14	-	-	-	スポーツ選手を目指す子どもの基礎体力作りとコーディ ネーション能力を高めます。		

昼間の部							1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回				
9	ボール・ウォーキング (中学生以上)	日 12回	8:00～9:30	60	3,600円	臨海公園	4/5	4/19	5/3	5/17	5/31	6/14	6/28	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	-	-	-	2本のボールを使用し姿勢の良い歩き方を身につけます。(ボールは無料でお貸しいたします)
10	チェアーエクササイズ (18歳以上)	火 12回	10:00～11:30	25	3,600円	大浜まちかどサロン	4/7	4/21	5/5	5/19	6/2	6/16	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15	-	-	-	いすを利用してロコモ体操などを行います。
11	バランスボール (18歳以上)	火 12回	13:30～14:30	50	3,600円	臨海体育館 第1体育室	4/21	4/28	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	7/7	7/14	8/25	9/8	9/15	-	-	-	バランスボールを使用した、効果抜群のエクササイズです。
12	ロコモ体操と軽スポーツ (18歳以上)	水 12回	10:00～11:30	30	3,600円	東部市民プラザアリーナ	4/1	4/15	5/6	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15	8/5	8/19	9/2	9/16	-	-	-	男性も大歓迎です。ロコモ体操で将来介護不要の体づくりをし、運動機能を高めます。
13	スポーツ吹矢 (18歳以上)	水 12回	13:30～15:30	30	3,600円	臨海体育館 第2体育室	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	8/12	8/26	9/9	9/23	-	-	-	息を動力としたスポーツです。競技性があり、飽きることなく続けられます。

夜の部							1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	「小・中学生は送迎してください」
14	スラックライン (小学生以上)	水 12回	19:30～20:30	20	3,600円	臨海公園 スラックラインパーク	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	-	-	-	ファミリーで楽しくできる綱渡りです(ライン幅5cm) ・体幹トレーニングに最適 ・フィットネス効果抜群 ・技を創造し、技を高め、世界初の技へチャレンジ!
15	スラックライン (一般)	水 12回	20:30～21:30	20	3,600円	臨海公園 スラックラインパーク	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	-	-	-	
16	卓球(硬球・ラージボール) (小学生以上)	日 15回	18:30～20:30	50	4,500円	臨海体育館 アリーナ	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/6	9/13	9/20	年齢、レベル、目的にあった練習を行います。
17	多種目体験広場 (年齢制限なし)	日 全30回	18:30～20:30	-	大人 100円 子ども 50円 会員無料	臨海体育館 アリーナ	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/6	9/13	9/20	みんなが満足できるメニューです。体育館のスポーツ用具が利用できます。

季節の植物と猪垣に囲まれた古道を歩こう!

参加者募集

熊野古道 荷坂峠

平成27年 日 5月23日 土

■時間: 7:30発～18:30帰(予定)

■参加費: 7,000円

■申込み: 4/7 火 ～ 30 木

■定員: 45名 先着順

※定員になり次第締切

申込みの必要ありません。各会場へお越しください。

チャレンジデー

平成27年 日 5月27日 水

■会場

① 臨海公園芝生広場 6:00～21:00

② 明石公園芝生広場 6:00～16:00

③ 臨海体育館 10:00～11:30

※③の会場にてウォーキング、ボール・ウォーキング、ニュースポーツ等体験

■時間

親子からだ遊び、忍者ランド

全国初

集まれ全国のスラックライン好き!

第1回 スラックラインクラス別大会

平成27年 日 7月4日 土

■時間: 10:00～18:00

■場所: 碧南市臨海公園ドーム

■主催: NPO 法人へきなん 総合型スポーツクラブ

■後援: 碧南市、碧南市教育委員会

元氣ッ! へきなん市民総踊り

平成27年 日 7月25日 土

■会場: 碧南市役所周辺

■時間: 16:00～18:00

■資格: 親子体操・キッズピクス参加者 (未就学児は保護者も参加のこと)

■費用: 衣装代2,000円予定

■申込み: 別紙5月中旬から教室及びHPにて受付