

きよすスポーツクラブ プログラム

8種目・12コース

No	種目	対象	曜日	時間	内 容	講 師	場 所	定員	参加費
①	親子健康体操教室	未就園児童と親	木	11:30 ~ 12:30	親子で楽しく身体を動かしましょう。親子のふれあいを通して心とカラダをリフレッシュします。	長谷川 圭亮 (JWA健康ウォーキング指導士)	ARCO清洲サブホール	20組	1組500円/1回
②	シニア健康体操教室	60歳以上男女	木	10:00 ~ 11:00	手足の指やふくらはぎ、背中の肩甲骨を楽しみながら動かすことでカラダを改善します。日々の生活に運動習慣を身につける手法を伝授します。	長谷川 圭亮 (JWA健康ウォーキング指導士)	ARCO清洲サブホール	20人	1人500円/1回
③	ピラティス基本(昼)	一般男女	水	10:30 ~ 11:30	ピラティスは姿勢改善のプログラムです。体の内側の筋肉に意識を向けることにより肩こり、腰痛、内臓機能、婦人系の機能までも改善に導きます。また、美しい姿勢を保つことに効果的です。	栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲サブホール	30人	1人500円/1回
④	ピラティス基本(夜)	一般男女	火	19:00 ~ 20:00		栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲3F研修室	30人	1人500円/1回
⑤	バレトン基本(昼)	一般男女	金	10:30 ~ 11:30	「フィットネス」、「バレエ」、「ヨガ」の3つのエクササイズを融合させたプログラムです。素足で行うことにより足裏の感覚を目覚めさせ、バランスの良い身体を作ります。	栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲サブホール	30人	1人500円/1回
⑥	バレトン基本(夜)	一般男女	金	19:00 ~ 20:00		栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲3F研修室	30人	1人500円/1回
⑦	ヨガ教室(昼)	一般男女	木	13:30 ~ 14:30	初めてヨガに取り組む方にお勧めのクラスです。呼吸法から一つひとつのポーズまで分かりやすく丁寧に進めていきます。そこから少しずつバリエーションを拡げることで体幹の強化も期待できます。	佐藤 延代 (公認スポーツ指導者)	ARCO清洲サブホール	30人	1人500円/1回
⑧	ヨガ教室(夜)	一般男女	金	18:00 ~ 19:00		佐藤 延代 (公認スポーツ指導者)	ARCO清洲3F研修室	30人	1人500円/1回
⑨	ニュースポーツ教室	小学生男女一般	第2,4土	10:00 ~ 11:30	「キンボール」「ビーチボール」「カラーリング」「スポーツ吹き矢」などのニュースポーツを楽しめます。	清須市スポーツ推進委員	新川小学校体育館	20人	小・中学生 1人300円/1回 大人 1人500円/1回
⑩	ランニング教室	小・中学生一般男女	第1,3土	9:00 ~ 11:00	走り方の基礎を学ぶ教室です。基本となるフォーム作りを中心にわかりやすく指導します。	清須ランナースクラブ	みずとびあ庄内周辺コース	20人	無 料
⑪	卓球教室	小学生4年生以上男女	第1,3土	10:00 ~ 12:00	卓球の基礎練習からゲームまでを行います。経験豊富な指導者による楽しいクラスです。	清須市体育協会卓球協会	ARCO清洲サブホール	20人	小・中学生 1人300円/1回 大人 1人500円/1回
⑫	弓道教室	中学生以上男女	水	19:00 ~ 20:00	弓道の基本的な技術の習得を目標としています。初心者の射技基本体の練習から始めます。	清須市体育協会弓道部会	ARCO清洲4F弓道場	15人	中学生 1人300円/1回 大人 1人500円/1回

ニュースポーツ紹介

1 KIN - BALL (キンボール)



直径122cm、重さ約1kgのボールを使用します。4人1組で構成された3チームがコート内でヒット(サーブ)やレシーブを繰り返すスポーツです。

2 ビーチボール

2つのチーム(1チーム4人)がネット越しにビーチボールを打ち合います。ボールの変化が多様で、意外性に富むバレーボール型スポーツです。



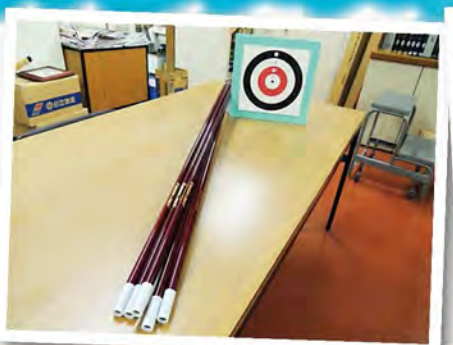
3 カローリング



氷上のカーリングからヒントを得て誕生したスポーツです。カラフルなジェットローラーをポイントゾーンに向けてスローイングして得点を競います。

4 スポーツ吹き矢

5m~10m先の的に吹き矢を吹いて得点の多いほうが勝ちとなるスポーツです。気軽にゲーム感覚で楽しめます。



※この冊子の発行事業は、スポーツ振興くじの助成金にて発行しています。

この他にも楽しいニュースポーツに挑戦できます!

広げよう 人と人とのつながりを!!

清須市総合型地域スポーツクラブ誕生



きよすスポーツクラブ 会員募集



うるん ©清須市

「総合型スポーツクラブ」ってなに?

総合型スポーツクラブとは、地域の子どもから高齢者まで(多世代)、いろいろなスポーツや運動を愛好する人々が(多目的)、初心者からトップレベルまでそれぞれの志向やレベルに合わせて(多志向)、参加・運営をする地域住民主導のスポーツクラブです。

つまり、クラブに入会すると、いろいろなスポーツが楽しめるのです!!

年会費 (主にクラブを維持するための費用や会員のスポーツ保険に充てられます。)

大人 (高校生以上)	6,000円
子ども (中学生以下)	3,000円
ファミリー (大人1人、子ども2人まで)	10,000円

平成25年度は、大人5,000円、子ども2,500円

参加費 (各教室等の開催に必要な経費に充てられます。)

大人 (高校生以上)	500円/1回
子ども (中学生以下)	300円/1回

3月1日(金) 申込受付開始

受付場所
新川体育館
ARCO清洲
B&G体育館

総合型地域スポーツクラブ きよすスポーツクラブ 設立記念講演会

日時	平成25年3月30日(土) 午後2時 開演
場所	清須市清洲市民センター 1階ホール 清須市清洲弁天96-1 TEL 052-409-6471
講師	中京大学スポーツ科学部教授 湯浅 景元 先生
演題	運動のやり方を誤解していませんか? ~望む効果を引き出す運動方法~

※自由席、入場無料(要整理券)
※入場整理券は2月13日(水)より、
●清洲市民センター
●新川体育館
●にしびさわやかプラザ
●春日B&G体育館
で配布します。
定員(300人)になり次第締め切ります。

問合せ先 清須市教育委員会スポーツ課(新川体育館内) TEL 052-409-1535



きよ丸 ©清須市