

スポーツの秋ですよ！
 「きよすスポーツクラブ」で
 健康づくり・仲間づくりを続けましょう！

9月1日より
 後期会員を募集します！！

クラブ開設
 10周年

きよす
 スポーツ
 クラブ

THE SLOW
 リンパレナージュ



1人で言うリンパ
 マッサージ

バレトン
 基本



「フィットネス・
 ヨガ・バレエ」
 の要素が融合

後期ベビーヨガ教室
 は、1月より開講予
 定です。
 産後のお母さんと赤
 ちゃん。
 ぜひ参加を！！

スポーツ
 ウェルネス吹矢



静かなエクササイズ
 集中力アップ！

ヨガ
 (昼・夜)



体幹強化
 歪み矯正

骨盤矯正
 ヨガ



骨盤の歪み解消

限定講座
 ベビーヨガ



産後の体力回復
 赤ちゃんとママの
 アタッチメント

ピラティス基本
 (昼・夜)



姿勢改善で美しい
 シルエットを

ボール
 ピラティス



筋力アップにも
 効果あり

シニア
 健康体操



身も心も若返る

ボウリング



個人のレベルに
 沿った指導

限定講座
 親子健康体操
 ひよこくらぶ



脳活リズム体操



音楽に合わせて
 脳トレ・体操・筋トレ

ランニング教室



楽しく走ろう

水中
 エクササイズ



水の中で行う
 有酸素運動

限定講座
 キック
 ボクササイズ



音楽に合わせて
 楽しく♪

一般会員は
 会費3,600円
 参加費
 1回400円
 です。

裏面も見てね！

ファミリー会員なら
 会費10,800円で
 限定以外の教室を
 参加費無料で
 何回でも
 受講できます。

令和5年度 後期(10月~3月)
 きよすスポーツクラブ
 会員募集！！

★入会・継続の申し込みは「清須市スポーツ課・アルコ清洲・B&G体育館・各教室」受付まで。
 ★Webでの申し込みは、9月中のみ受付をします。



きよすスポーツクラブ募集講座一覧

曜日	講座名	時間	実施場所	対象	定員	実施回数	講師
火	骨盤矯正ヨガ	9:30~10:15	アルコ清洲1Fサブホール	一般	50人	18回	佐藤延代
	脳活リズム体操	10:30~11:15	アルコ清洲1Fサブホール	一般	20人	12回	丹羽純子
	水中エクササイズ	19:00~19:45	アルコ清洲プール	一般	20人	18回	ハマダスポーツ 専属インストラクター
水	THE SLOW リンパドレナーージュ	9:30~10:15	アルコ清洲1Fサブホール	一般	50人	18回	栗野 薫
	ピラティス基本(昼)	10:15~11:00	アルコ清洲1Fサブホール	一般	50人	18回	栗野 薫
	キックボクササイズ 限定講座	11:15~12:00	アルコ清洲1Fサブホール	一般	20人	6回	岩田麻希
木	シニア健康体操	9:30~10:15	アルコ清洲1Fサブホール	一般	50人	18回	ハマダスポーツ 専属インストラクター
	親子健康体操教室 (ひよこらぶ) 限定講座	10:30~11:15	アルコ清洲1Fサブホール	未就園児の 親子	25組	12回	
	ヨガ(昼)	13:30~14:15	アルコ清洲3F研修室	一般	30人	18回	佐藤延代
	ボールピラティス	19:15~20:00	アルコ清洲3F研修室	一般	30人	18回	栗野 薫
	ボウリング	18:30~20:00	稲沢グランドボウル	一般	30人	20回	稲沢グランドボウル 専属インストラクター
金	バレトン基本	10:30~11:15	アルコ清洲2Fメインホール	一般	50人	18回	栗野 薫
	ベビーヨガ(*) 限定講座	10:30~11:15	アルコ清洲 和室	1歳半までの赤 ちゃんと母親	10組	6回	松井みつ枝
	ヨガ(夜)	18:15~19:00	アルコ清洲3F研修室	一般	30人	18回	佐藤延代
	ピラティス基本(夜)	19:00~19:45	アルコ清洲3F研修室	一般	50人	18回	栗野 薫
土	スポーツウエルネス吹矢	9:30~11:00	アルコ清洲1Fサブホール	小学生以上	20人	12回	吹矢協会指導員
	ランニング教室	9:15~11:00	みずとびあ庄内周辺コース	小学生以上	30人	12回	清須ランナーズクラブ

(*) ベビーヨガの入会申し込みは、清須市スポーツ課窓口のみで受け付けます。(Webやアルコ清洲・春日BG体育館・各教室の受付不可)

会員の種類・会費・参加費

会員の種類		会 費 (半年)	参 加 費 (回数券をお買い求めください)
プラチナ会員		10,800円 (1,800円×6ヶ月分)	無料
一般会員		3,600円 (600円×6ヶ月分)	400円/1回
限定 会員	親子体操(ひよこ)	4,800円 (半年分)	
	キックボクササイズ	3,000円	
	ベビーヨガ	3,000円(1,2,3月の3ヶ月分)	
※中学生以下のプラチナ会員・一般会員の会費および参加費は、上記の半額です。 ※11月以降に入会した場合の会費は、月割りした残りの月数分の金額になります。(キックボクササイズ、ベビーヨガを除く) ※ボウリングは会員の種類に関係なく、1回1,500円(実費)が必要です。(回数券はご利用いただけません。) ※ランニング教室は、参加費無料で受講いただけます。			
回数券		5枚セット 2,000円 (中学生以下1,000円)	清須市役所、ARCO清洲、春日B&G体育館、各 教室受付にて販売
		11枚セット 4,000円 (中学生以下2,000円)	

- 申込者多数の場合はご参加いただけない場合もございますので、ご了承ください。
- すべての会員(ベビーヨガは除く)は、令和6年3月31日まで(半年間)の会員になります。
- 市内、市外は問いません。どなたでも入会していただけます。

会員特典

稲沢グランドボウル
1ゲームにつき通常料金より100円割引でプレー
できます。(会員証提示で6名まで)

ARCO清洲

プール・トレーニングルーム等を団体料金で利用
できます。(会員証提示で本人のみ)

賛助会員募集

当クラブを応援していただける個人及び団体の
賛助会員も募集しています。特典として、
『パンフレットやポスター等に社名(団体名)を表示』
『イベント時に当該団体の販売等を実施』等の特典あり
詳しくは、事務局までお問合せ下さい。

《問合せ先》

きよすスポーツクラブ事務局(清須市役所スポーツ課)
〒452-8569 清須市須ヶ口1238番地 TEL 052-400-2911