

令和8年度から、半年講座から1年講座に変わります。

元気ドラマ
健康兄弟!

健康な身体づくり・仲間づくり
きよすスポーツクラブ
会員募集 3月1日(日)
受付開始!!

年間ドラマ
きよスポ!
入会

運動して、
カラダが健康!

ARCO清洲

仲間ができて、
ココロも健康!

住所 清須市清洲2537番地
電話 052-409-8181

ARCOプール

健康兄弟!



火

**骨盤矯正
ヨガ**



骨盤の歪みを解消します。

9:30~10:15

**脳活
リズム体操**



音楽に合わせて、脳トレ・体操・筋トレをします。

10:30~11:15

**ピラティス
基本(夜)A**



お仕事後のピラティスで、からだがスキッとします。

19:15~20:00

**水中
エクササイズ**



水の中で行う有酸素運動です。

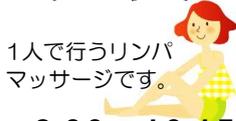
19:00~19:45

健康兄弟!



水

**THE SLOW
リンパドレナージュ**



1人で行うリンパマッサージです。

9:30~10:15

**ピラティス
基本(昼)**



姿勢改善で、美しいシルエットをつくれます。

10:15~11:00

木

**シニア
健康体操**



身も心も若返ります。

9:30~10:15

ヨガ(昼)



体幹強化。体の歪みを強制します。

13:30~14:15

金

**パレトン
基本**



フィットネス・ヨガ・バレエの要素が融合した運動です。

10:30~11:15

ヨガ(夜)



お仕事後のヨガ、ピラティスは、疲れたからだをスキッとさせます。

18:15~19:00

**ピラティス
基本(夜)B**



19:00~19:45

土

**スポーツ
ウェルネス吹矢**

9:30~11:00

気分爽快! 集中力アップ! 静かなるエクササイズ。大会出場・段位取得もできます。用具無料貸出。



稲沢グランドボウル

新川防災センター

木

ボウリング

稲沢グランドボウルの専属インストラクターが、受講者に合わせたレッスンをします。



18:30~20:00

木

**期間限定講座
リミック**

音楽を通して子どもの能力をのばします。4~6月の3か月間の講座のみ実施します。



10:30~11:15

金

**期間限定講座
ベビーヨガ**

首すわりから1歳半までの赤ちゃんを抱っこして行う親子ヨガです。3か月間を1期とし、年間4期実施します。

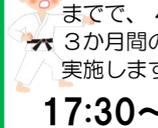


10:30~11:15

土

**期間限定講座
キッズカラテ**

4歳から小学3年生まで、4~6月の3か月間の講座のみ実施します。



17:30~18:30

住所 稲沢市井之口大坪町80-1
電話 0587-21-2131

住所 清須市中河原10番地
電話 052-409-1535

令和8年度 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(住所)	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	36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	24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	36回	ハマダスポーツ 専属インストラクター
	ピラティス基本(夜)A	19:15~20:00	アルコ清洲3F研修室	一般	50人	36回	栗野 薫
水	THE SLOW リンパドレナージュ	9:30~10:15	アルコ清洲1Fサブホール	一般	50人	36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	36回	栗野 薫
木	シニア健康体操	9:30~10:15	アルコ清洲1Fサブホール	60歳以上	50人	36回	ハマダスポーツ 専属インストラクター
	リトミック 新規講座 期間限定 (4月~6月のみ)	10:30~11:15	新川防災センター 和室	1歳半から3歳	20組	6回	鈴木睦美 早川祐子
	ヨガ(昼)	13:30~14:15	アルコ清洲3F研修室	一般	50人	36回	佐藤延代
	ボウリング	18:30~20:00	稲沢グランドボウル	一般	30人	42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1Fサブホール	一般	50人	36回	栗野 薫
	ベビーヨガ 期間限定 (4月~6月,7月~9月,10月~ 12月,1月~3月の4期制)	10:30~11:15	新川防災センター 和室	1歳半までの 赤ちゃん と保護者	1期毎 12組	1期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	50人	36回	佐藤延代
	ピラティス基本(夜)B	19:00~19:45	アルコ清洲3F研修室	一般	50人	36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5年 生以上	20人	24回	吹矢協会指導員
	キッズカラテ 期間限定 (4月~6月のみ)	17:30~18:30	新川防災センター 集会室 I	4歳~ 小学3年生	30人	6回	ワールドカラテ アカデミー

会員の種類・会費・参加費

会員の種類		会費(1年)	参加費 (回数券をお買い求めください)
プラチナ会員		21,600円(1,800円×12ヶ月分)	無料
一般会員		7,200円(600円×12ヶ月分)	400円/1回
限定会員	ベビーヨガ	3,000円(3ヶ月の1期毎)	
	キッズカラテ	3,000円(4,5,6月の3ヶ月分)	
	リトミック	3,000円(4,5,6月の3ヶ月分) *受講申込者数によっては、開講しない場合もあります。	

※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。
 ※5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。
 ※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。)

回数券	5枚セット 2,000円(中学生以下1,000円)	
	11枚セット 4,000円(中学生以下2,000円)	

清須市役所、アルコ清洲、春日B&G体育館、各教室受付にて販売

- 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・キッズカラテ・リトミックを除く)は、令和9年3月31日まで(1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。

- ★入会申し込みは、清須市スポーツ課・アルコ清洲・春日B&G体育館・各教室の窓口、又は、3月中のみWebでも受け付けします。
- ★期間限定講座(ベビーヨガ・キッズカラテ・リトミック)の入会申し込みは、3月5日(木)から清須市スポーツ課窓口のみで受け付けます。



お友達紹介キャンペーン (3月31日まで)

ご自身が入会后、新規に紹介したお友達が入会すると、2人とも会費が10%安くなります。Webでの受付はできませんので、直接上記入会受付窓口でお願いします。(限定会員は除く)

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。詳しくは、事務局までお問合せください。

会員特典

アルコ清洲
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)

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

《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内)
〒452-8569 清須市須ヶ口1238番地 TEL 052-400-2911