



香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館 Tel 55-2143 fax 55-2109
 URL <http://kspsc.web.fc2.com/> E-mail k-spo-c@mail.netwave.or.jp

スポーツ・健康イベント 大人のこうなんすぽーつまつり

3/21(祝) 子どもたちを対象に 4月から始まる教室を紹介し、体験する「こうなんすぽーつまつり」を開催します。(開催要項は学校から配布済)

毎年 100 名前後の子どもたちが参加してくれますが、一般の方から「自分たちもこの日に体験会があれば嬉しい」という声がありました。

そこで、今回は大人の方も対象に「大人のこうなんすぽーつまつり」を同時進行で開催することに決めました。複数体験も可能ですのでお友達をお誘いの上、お申し込みください。

【日 時】 3月21日(祝) 9:30~11:30



「筋膜ほぐして動作美人」

筋膜や筋のこりをほぐし、流れるような動作で疲れ知らずの身体に！

時 間	9:30~10:30	会 場	香我美市民館大ホール
定 員	15名	持参物	飲み物・タオル

※ストレッチポールを持っている方はご持参ください。

「ビューティーストレッチ」

ストレッチで若返る！！ストレッチにより糖化されたコラーゲンが新しいコラーゲンに置き換わり筋肉を若返らせるのです。これにより血管が若くなり血行も改善、お肌の調子もよくなります。継続していけば必ず身体は変わっていきます。

時 間	10:30~11:30	会 場	香我美市民館大ホール
定 員	15名	持参物	飲み物・タオル

※ストレッチマットを持っている方はご持参ください。



【参加費】 300円/1コマ

【対 象】 香南市在住・勤務の方

【お申込み】

TEL、FAX、mailにて「氏名・年齢・体験種目・緊急連絡先」をこうなんスポーツクラブまで
 TEL: 55-2143 FAX: 55-2109

mail: k-spo-c@mail.netwave.or.jp



.....NPO 法人 Konan Sports Club を応援しています。.....

<p>赤岡販売所 55-5007 野市販売所 56-0785 香宗販売所 52-8100</p>	 <p>高知新聞 The Kochi Shimbun 夜須販売所 55-3205 山北販売所 54-2555</p>	<p>有限会社 北らいたす 稲作総合請負・農作物生産販売</p>  <p>よさこい舞 〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1 TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357 ライセンスセンター FAX 兼 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p>一寿司会館 55-4157 (香我美町) 黒潮 カントリークラブ 0887 (33) 4455</p>
--	--	---	--

2016年度のこうなんスポーツクラブパンフレット（きれいな赤）に4月から始まる楽しい活動を紹介しています。

会員申込書や申込み方法・会場や受講料などの詳細を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



健康スクール

NO	教室名	開始日	NO	教室名	開始日
1	ダイエットストレッチ	4/5～毎週火曜日	5	ベリーダンス初級	4/6～毎週水曜日
2	朝のゆったりヨガ	4/6～毎週水曜日	6	大人のプティバレエ	4/1～毎月2回・金曜日
3	社交ダンス（ラテン）	4/6～毎週水曜日	7	バレエピラティス	4/1～毎月2回・金曜日
4	社交ダンス（初級）	4/6～毎週水曜日			

健康セミナー

NO	教室名	開催日		
8	貯筋運動ステーション	4/5.12.19.26	5/10.17.24.31	6/7.14.21.28
9	ひきしめヨガ（Mon）	4/4.11.18.25	5/9.16.23	6/6.13.20
10	ひきしめヨガ（Tue）	4/5.12.19.26	5/10.17.24	6/7.14.21
11	お仕事帰りにストレス解消&ひきしめヨガ	4/5.12.19.26	5/10.17.24	6/7.14.21
12	モナリザエクササイズ	4/6.13.20.27	5/11.18.25	6/1.8.15
13	コアトレ&陰ヨガ	4/15	5/6.20	6/3.17
14	バレトン30&ストレッチ15	4/8.22	5/13.27	6/10
15	ゆったりヨガ	4/14.21.28	5/12.19.26	6/2.9.16.23
16	コアトレーニング	4/2.9.16.23	5/14.21.28	6/4.11.25

健康事業

NO	教室名	開始日&開催日
17	サーキット30&お腹シェイプ30	4/4～毎週月曜日
18	お腹シェイプ30&ストレッチ30	4/4～毎週月曜日
19	脳の健康教室	6月～12月
20	健康いきいき体操	4/15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24 7/1.8
21	ダイエットトレーニング	4/4.11.18.25 5/2.9.16.23 6/6.13
22	姿勢まっすぐストレッチポール	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14
23	下半身シェイプアップ	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16
24	ビューティーストレッチ	4/3.10.17.24 5/1.8.15.22 6/5.12
25	トレーニング個別指導	⑩コースあります。右ページをご覧ください。
26	アクアピクス	4/8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24 7/1.8.15.22



子育て支援事業

NO	教室名	開催日
29～31	親子リトミック（ぞう・うさぎ・きりん）	4/1.8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24

レクチャースポーツ（専門的な指導を受けられます）

NO	教室名	開催日
32	ゴルフ	4/3.17.20～ 毎月第1日曜日・第3日曜日・第3水曜日



フリースクール（指導者なし開放スクール）

スポーツセミナー

NO	教室名	開始日	NO	教室名	開始日
33	バドミントン	4/1～毎週金曜日	34	フットサル	4/5～6月 毎週火曜日

スポーツスクール

NO	教室名	開始日	NO	教室名	開始日
42	運動神経が良くなる塾	4/11～毎週月曜日	50	サニキッズ U-12 (野市)	4/5～毎週火曜日
43	遊びば	4/15～毎週金曜日	51	サニキッズ U-12 (野市東)	4/6～毎週水曜日
44	園児トランポリン	4/5～毎週火曜日	52	サニキッズ U-12 (夜須)	4/7～毎週木曜日
45	園児テコンドー教室	4/7～毎週木曜日	53	サニキッズ U-12 (佐古)	4/1～毎週金曜日
46	サッカー U-12	4/6～毎週水・金曜日	54	トランポリン	4/5～毎週火曜日
47	サッカー U-7	4/9～毎週土曜日	55	ソフトテニス	4/6～毎週水曜日
48	サニキッズ U-6 (野市)	4/5～毎週火曜日	56	合気道教室	4/9～毎週土曜日
49	サニキッズ U-6 (香我美)	4/6～毎週水曜日			

スポーツサークル

NO	教室名	開始日	NO	教室名	開始日
57	ミニバスケットボール	4/1～毎週金・日曜日	59	スポーツ吹矢	4/5～毎週火曜日
58	テコンドー	4/7～毎週木曜日	60	硬式テニス初級	4/2～毎週土曜日

文化スクール

NO	教室名	開催日
61	ハングル講座	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30



健康事業 トレーニング個別指導 【定員】各クラス6名

野市総合体育館のトレーニング室を使用し、専門指導者が個々にあった個別指導教室を開催することになりました。少人数制ですので、参加者と話し合いをしながら、その人にあったプログラムを提供します。

【日時】 4月1日(金)～6月27日(月) 以下の⑩クラスのうち1クラス

月曜日	月曜日	木曜日	木曜日
①14:30～15:30	④14:30～15:30	⑦14:30～15:30	⑩14:30～15:30
②19:00～20:00	⑤19:00～20:00	⑧18:00～19:00	⑪18:00～19:00
③20:00～21:00	⑥20:00～21:00	⑨19:00～20:00	⑫19:00～20:00
4/4.18 5/2.16 6/6.20	4/11.25 5/9.23 6/13.27	4/7.21 5/5.19 6/2.16	4/14.28 5/12.26 6/9.23
金曜日	金曜日	日曜日	日曜日
⑬13:30～14:30	⑮13:30～14:30	⑰10:00～11:00	⑱10:00～11:00
⑭14:30～15:30	⑯14:30～15:30		
4/1.15 5/6.20 6/3.17	4/8.22 5/13.27 6/10.24	4/3.17 5/1.15 6/5.19	4/10.24 5/8.22 6/12.26

- 【会場】 野市総合体育館トレーニング室
- 【対象】 野市総合体育館トレーニング講習会受講者
- 【受講料】 5,000円/6回 (こうなんスポーツクラブ会員は3,000円/6回)
- 【内容】 目標設定、血圧・心拍数計測、体重・体脂肪計測
ストレッチ・エアロバイク・ランニングマシン → プログラム作成
- 【持ち物】 タオル・飲み物・210円 (トレーニング室使用料)



トレーニング講習会 (前日までに要予約) 【定員】各日10名

この講習を受けると次回から210円/回で野市総合体育館トレーニング室をご利用頂けます。

【日時】 3月15日(火) 18:00～19:00

3月12日(土)・26(土) 13:00～14:00

【受講料】 無料 ※講習後、1時間無料体験ができます。

【持参物】 体育館シューズ・タオル

【トレーニング室】 9:00～21:30 受講者のみ利用可

【お申込み】 野市総合体育館 56-0504

