



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

年会費割引キャンペーン

10月から会員になるための年会費が安くなります。この機会に多くの事業にぜひご参加下さい。

	4月～9月入会	10月以降入会
中学生以下	4,000円 →	2,500円
一般	6,000円 →	3,500円
60歳以上	5,000円 →	3,000円

健康事業 トレーニング個別指導 【定員】各クラス4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】 10月2日(日)～12月26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
① 14:30～15:30	④ 14:30～15:30	⑦ 14:30～15:30	⑩ 14:30～15:30
② 19:00～20:00	⑤ 19:00～20:00	⑧ 18:00～19:00	⑪ 18:00～19:00
③ 20:00～21:00	⑥ 20:00～21:00	⑨ 19:00～20:00	⑫ 19:00～20:00
10/3.17 11/7.21 12/5.19	10/24.31 11/14.28 12/12.26	10/6.20 11/17 12/1.15	10/13.27 11/10.24 12/8.22
金曜日	金曜日	日曜日	日曜日
⑬ 13:30～14:30	⑮ 13:30～14:30	⑰ 10:00～11:00	⑱ 10:00～11:00
⑭ 14:30～15:30	⑯ 14:30～15:30		
10/7.21 11/4.18 12/2.16	10/14.28 11/11.25 12/9	10/2.16 11/6.20 12/4.18	10/9.23 11/13.27 12/11.25

- 【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(こうなんスポーツクラブ会員は3,000円)
- 【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・ランニングマシーン → 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】 9月11日(日)・25日(日) 13:15～14:15
 9月20日(火)・27日(火) 18:00～19:00

【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】 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



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

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

第1回合同ヨガ教室 (交流大会)

ヨガのポーズで関節や筋肉を刺激し、新陳代謝をアップさせませんか？
みんなで楽しく体を刺激し、健康な体を目指しましょう！

月日	曜日	時間帯	会場
9/25	日	14:00~15:00	香我美市民館

- 主催 : 物部川・嶺北エリア協議会
- 対象 : 大川村、土佐町、本山町、香美市、香南市に在住の方
- 講師 : 山本智恵 先生、山本理恵 先生
- 参加料 : 無料
- 持ち物 : タオル (汗ふき用)、飲み物 (水分補給用)、運動のできる服装
ヨガマット (バスタオルで代用もできます)
- 申込み : 参加希望の方は、下記までお願いします。

未経験者・初心者大歓迎

お申込み・お問合せ

NPO 法人こうなんスポーツクラブ

TEL : 0887-55-2143 (平日 8:30~17:15)

FAX : 0887-55-2109

(氏名・年齢・性別・住所・緊急連絡先・ヨガマットの有無)

＜締切＞香南市会場 9/21 (水)

※保険につきましては、事務局の方で加入します。

※参加者の個人情報、物部川・嶺北エリア協議会事務局で管理し、第三者に提示・開示はしません。

※活動の様子の写真撮影にご協力お願いします。記録用として保存、又は広報用に使用させていただきます。

スポーツイベント KSCラージボール (ダブルス) フェスタ

この度こうなんスポーツクラブは「明德義塾高校出身の仲村錦治郎さん」「土佐女子高校出身の藤原美葵さん」を招いてKSCラージボールフェスタを開催します。ラージボールを始めたい方やもっと上手になりたい方はぜひご参加下さい。

【日時】10月23日(日) 9:30~15:30 (開門時間 9:00)

【会場】野市総合体育館

【講師】仲村錦治郎プロ 藤原美葵選手

【参加費】香南市在住・在勤者・・・300円/人

香南市外のこうなんスポーツクラブ会員・・・400円/人

その他の方・・・500円/人

※大会当日弁当を希望する方は500円別途

【定員】25ペア (先着)

【備考】組み合わせについては、主催者側で行うことをご了承ください。

締切: 10/9

【お問合せ】野市総合体育館 TEL 56-0504

【お申込み】下記の用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて野市総合体育館までお申込みください。

キリトリ

KSCラージボール卓球 (ダブルス) フェスタ申込書

チーム名	氏名	住所	携帯電話	弁当	クラス
					初級・中級
					初級・中級

弁当注文の場合と初級・中級に○を入れて下さい。



健康事業

50歳からの健康づくり① 楽々体操（ロコモコ予防体操） 定員 16名

楽々体操で楽に楽しく運動して健康寿命を延ばしていきましょう。

【日時】10/6（木）～12/22（木） 毎週木曜日 13：30～14：10 ※11/3 休

【受講料】500円/回（会員400円/回） 【持ち物】飲み物・タオル・ストレッチマット（貸出有り）

50歳からの健康づくり② ストレッチポール 定員 10名

どなたでも簡単にカラダをリラックス♪

骨盤や背骨のゆがみを整えませんか？背筋がしっかり伸びてスッキリしますよ♪

【日時】10/4（火） 13：30～14：10 【受講料】500円/回（会員400円/回）

【持ち物】飲み物・タオル・ストレッチポール（貸出有り）

ダイエットトレーニング 定員 12名

全身の筋力をアップすることで脂肪が燃えやすくなります。疲れにくく痩せやすいカラダをつくりませんか？

【日時】10/3（月）～12/19（月） 毎週月曜日 18：00～18：45 ※10/10.31 休

【受講料】4,000円/⑩回（未会員6,000円） 【持ち物】飲み物・タオル・ストレッチマット（貸出有り）

ビューティーストレッチ 定員 12名

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。

【日時】10/2（日）～12/18（日） 毎週日曜日 11：15～12：00 ※10/23.30 休

【受講料】4,000円/⑩回（未会員6,000円） 【持ち物】飲み物・タオル・ストレッチマット（貸出有り）

共通 【会場】野市総合体育館 【お申込み】56-0504（氏名・連絡先をお伝えください。）

健康セミナー

定員 14名！先着順 【参加費】5,000円/⑩回（未会員7,000円/⑩回）

NEW 楽々ヨガ 楽に楽しく汗を流しましょう♪

ゆっくりゆったりヨガです。

初めてヨガを経験する方、普段運動していない方、体力に自信のない方でも、もちろん大丈夫です。

【日時】10/7～12/16（金） ※10/28 休

毎週金曜日 19：30 ～ 20：30

コアトレーニング

体幹部（コア）にある“深層部の筋肉”をきちんと働かせるように、ピラティス・バレエ要素も取り入れた無理のないトレーニング☆

【日時】10/1～12/24（土） ※10/22.29.11/5 休

毎週土曜日 10：00 ～ 11：00

ひきしめヨガMon

ヨガのポーズで筋力を鍛え、代謝をUPさせて気になるところを引き締めましょう(≧▽≦)

【日時】10/3～12/19（月） ※10/10.31 休

毎週月曜日 19：00 ～ 20：00

お仕事帰りにストレス解消&ひきしめヨガ

仕事で疲れたカラダをほぐしてリラックスさせながら、少しだけ頑張って代謝をあげて引き締めてみませんか？

【日時】10/4～12/13（火） ※11/1 休

毎週火曜日 18：00 ～ 19：00

共通 【会場】野市総合体育館 【お申込み】56-0504（氏名・連絡先をお伝えください。）

体力測定会 《参加者募集》

～1年に一度 ご自身の体力をチェックしてみませんか～

【日時】9/20（火） 受付 15：50 測定 16：00～17：15

【会場】野市総合体育館

【対象】20～64歳の男女 【定員】20名

【参加費】無料

【持ち物】運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物

【お問合せ】野市総合体育館 TEL 56-0504 締切：9/19（月）

記録用紙記入・健康状態チェックなど

★握力 ★上体起こし ★長座体前屈

★反復横とび ★20mシャトルラン

★立ち幅とび

キリトリ

体力測定会 申込書

氏名	性別	年齢(4/1歳)	電話