

Konan Sports Club

2016.10月 第91号



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

各教室定員がありますので早めの予約を！
 野市総合体育館 TEL 56-0504
 香我美市民館 TEL 55-2143

体験料金が通常の50～100%OFF！ぜひこの機会に体験し、10月から新しいことを始めましょう！
 ※新規会員募集のため、これまで体験したことのない方が対象です！

楽々体操 野市総合体育館 10/6 (木) 13:30～14:10 (体験料金: 500円 → 250円) いつまでも元気で自立した生活がしたいですね♪ 50代からロコモ対策で大きな差をつけましょう♪
コアトレーニング 野市総合体育館 10/8 (土) 10:00～11:00 (体験は普段できません。 → 無料) 体幹部(コア)にある“深層部の筋肉”をきちんと働くように、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☆
ひきしめヨガ (Tue) 野市総合体育館 10/11 (火) 19:15～20:15 (体験は普段できません。 → 無料) 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\(^o^)/
お仕事帰りに入浴解消&ひきしめヨガ 野市総合体育館 10/11 (火) 18:00～19:00 (体験は普段できません。 → 無料) 仕事で疲れたカラダをほぐしてリラックスさせながら、少しでも頑張って代謝を上げて引き締めてみませんか？
ビューティーストレッチ 野市総合体育館 10/9,16 (日) 11:15～12:00 (体験は普段できません。 → 無料) ストレッチで若返る。ストレッチで糖化されたコラーゲンを新しいコラーゲンに置き換えて筋肉を若返らせます。
楽々ヨガ 野市総合体育館 10/14 (金) 19:30～20:30 (体験は普段できません。 → 無料) 楽に楽しく汗を流しましょう。初心者クラスです。
お腹シェイプ&ストレッチ 野市総合体育館 10/17 (月) 10:50～11:50 (体験料金: 600円 → 無料) 30分間腹筋トレーニングをした後、30分ストレッチを行います。筋トレとリラックスを体験できる素敵な教室です♪
ダイエットストレッチ 香我美町徳王子公民館 10/11 (火) 19:30～20:30 (体験料金: 800円 → 無料) 脂肪を燃焼させるストレッチや筋トレなどを取り入れ、ストレスも脂肪も吹っ飛び教室です。
貯筋運動ステーション 香我美市民館 10/11 (火) 10:30～11:30 (体験料金: 500円 → 250円) 筋肉をカラダに貯めて、楽しく豊かな生活を送りましょう♪ 参加者の中には日常生活が楽になった方もおられます。
朝のゆったりヨガ 香我美市民館 10/12 (水) 10:00～11:00 (体験料金: 4,000円 → 無料) 呼吸とともにポーズをとり、カラダを伸ばし引き締めます。

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】10月9日(日)・16日(日) 13:15～14:15
 10月18日(火)・25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



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

<p>赤岡販売所 55-5007</p> <p>野市販売所 56-0785</p> <p>香宗販売所 52-8100</p>	<p>高知新聞 The Kochi Shimbun</p> <p>夜須販売所 55-3205</p> <p>山北販売所 54-2555</p>	<p>有限会社北らいす</p> <p>稲作総合購買・農作物生産販売</p> <p>よさこい舞</p> <p>〒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 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p>一寿司会館 55-4157 (香我美町)</p> <p>黒潮 カントリークラブ 0887 (33) 4455</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

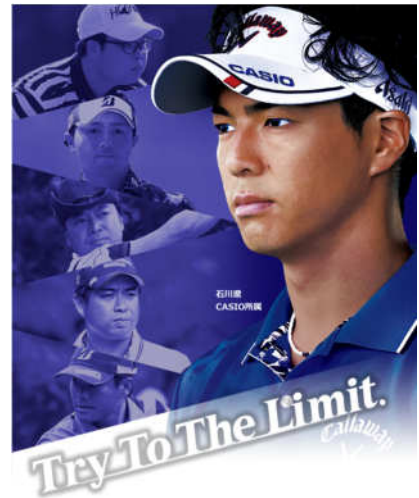
CASIO WORLD OPEN

11.24Thu 25Fri 26Sat 27Sun

11月に黒潮カントリークラブ（以下、黒潮CC）で今年も「カシオワールドオープン」が開催されることになりました。日本最高峰のプレーが高知県で見られる唯一の大会です。こうなんスポーツクラブでは黒潮CCにお世話になっている関係で、この大会に協賛しています。協賛というのは前売りチケット（10,000円）販売になります。（当日券・予選：4,000円、決勝6,000円）

- チケット：1. 各日共通券 4枚
2. 優待プレー券 5枚（2016/10～2017/5）

土日祝	キャディ付き	セルフ
2016/10.11.12 2017/4.5	16,500円	14,500円
2017/1.2.3	15,000円	13,000円
平日	キャディ付き	セルフ
2016/10.11.12 2017/4.5	11,800円	9,800円
2017/1.2.3	10,800円	8,800円



協賛目標：50万円

チケット購入希望の方はご連絡下さい。1枚単位でほしい方もご相談下さい。

大会観戦をお考えの方はこうなんスポーツクラブまでご連絡下さい。

スポーツイベント 第15回KSCオープンゴルフ大会

11月24日～カシオワールドオープンが開催されるゴルフ場ですので、非常に素晴らしい会場になっています。ふるってご参加下さい。

- 【日 時】 11月9日（水）第1組 午前8時49分
- 【会 場】 K o c h i 黒潮カントリークラブ（太平洋・暖流コース）
- 【参加資格】 こうなんゴルフスクール会員、香南市在住者、在勤者、出身者
- 【参 加 費】 こうなんゴルフスクール会員・・・・・・・・無料
香南市在住・在勤者・・・・・・・・500円
香南市外のこうなんスポーツクラブ会員・・600円
その他の方・・・・・・・・1,000円
- 【プレー費】 10,100円（セルフ） ※食事付
- 【競技方法】 18ホールストロークプレー（Wペリア方式）無制限
- 【表 彰】 <個人>グロスの部優勝、ネットの部上位3位まで。他とび賞有り
《ニアピン》・《ドラコン》有り
- 【定 員】 先着40名
- 【申込方法】 香我美市民館内「こうなんスポーツクラブ事務局」まで申込み
TEL 55-2143 FAX 55-2109
※1～3名での参加も可、その場合チーム編成はこちらで行います。
- 【申込締切】 10月20日（木）まで
- 【表彰式】 11月9日（水）15時くらいに黒潮CCにて表彰式を行います。



キリトリ

KSCオープンゴルフ大会参加申込書

会員NO	氏 名	年齢	住 所	電 話

リトミックってなに？

☆毎週金曜日やってま〜す。
一度、遊びに来て下さい。

本格的なリトミック教育が



バランス良く育てます

豊かな音楽表現のための
基礎感覚・基礎能力を
育てます

(10/7. 14. 21. 28)

- ☆ 1歳児 9:30~10:00 (300円/回)
- ☆2・3歳児 10:10~10:55 (500円/回)
- ☆3・4歳児 14:30~15:15 (500円/回)

【お申込み】野市総合体育館 56-0504

健康セミナー 貯筋運動ステーション

イスに座った体操や簡単なストレッチを中心にを行います。筋肉トレーニングも行いますので、これからの生活を豊かにするためにぜひご参加ください。

貯筋通帳という楽しい仕組みがあり、運動すると残高が増えていきます。

一般的には、お金は使わないと貯まるが、逆に筋肉は使うことにより年齢を問わず維持・増加することができる。

「貯筋」とは、加齢や不活動によって生じる筋肉の減少をくい止め、筋肉をカラダに「貯めておく」という意味です。

【日時】10月4日(火)~12月20日(火) 11/29休み ※継続有り 毎週火曜日 10:30~11:30

【会場】香我美市民館 【持ち物】タオル・飲み物

【受講料】500円/回 【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143



スポーツイベント 香我美町町民運動会

第39回香我美町町民運動会が開催されます。

各地区人選から練習、準備等当日に向けて大変だと思いますが、一致団結して優勝目指して頑張ってください。

【日時】10月9日(日) 9:00~16:00

【会場】香我美運動広場

(雨天時：香我美トレーニングセンター 10:00~)

※当日の食券をこうなんスポーツクラブで販売しております。数に限りがありますのでお早めにご購入下さい。(10/3×切)

貝炊き込み御飯・寿司盛り合せ・五目寿司・おむすび



50歳からの健康づくり② (1ヶ月に一回) ストレッチを使って寝るだけでカラダがほぐれます。

肩こり 腰痛予防にも効果的♪

【お申込み】野市総合体育館 56-0504



教室名	会場	日程	時間	受講料	定員
ストレッチポール	野市総合体育館	11/1	13:30~14:10	500円(会員400円)	10名