

Konan Sports Club

2016.12.31 第93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

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】 1月5日(木)～3月26日(日) 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
1/16.30 2/6.20 3/6	1/23 2/13.27 3/13.27	1/5.19 2/2.16 3/2.16	1/12.26 2/9.23 3/9.23
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		
1/6.20 2/3.17 3/3.17	1/13.27 2/10.24 3/10.24	1/8.22 2/5.19 3/5.19	1/15.29 2/12.26 3/12.26

- 【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(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)



50歳からの健康づくり② (1ヶ月に一回)

ストレッチポールを使って寝るだけでもカラダがほぐれます。肩こり、腰痛予防にも効果的♪
 ≪身体の歪みを整え、良い姿勢を作りだす≫作用もあります。
 【日時】 12/13(火) 13:30～14:10
 【受講料】 500円(会員400円)
 【会場】 野市総合体育館
 【お申込み】 56-0504

お仕事帰りにストレス解消&ひきしめヨガ 定員⑩名

仕事で疲れたカラダをほぐしてリラックスさせながら、少しだけ頑張っただけ代謝をあげて引き締めてみませんか？
 【日時】 1/10～3/14(火)
 毎週火曜日 18:00～19:00
 【受講料】 5,000円/⑩回(未会員7,000円/⑩回)
 【会場】 野市総合体育館
 【お申込み】 56-0504

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】 12月18日(日)・25日(日) 13:15～14:15
 12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 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>有限会社北らいす 稲作総合講演・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@mxl.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>
--	--	--	--

スポーツセミナー ノルディックウォーキング（香我美町文化祭共催事業）

1/14（土）香我美町文化祭に合わせて香我美トレーニングセンターにてノルディックウォーキングの体験会を行います。とっても楽しく歩いて、見た目よりも運動量のあるウォーキングです♪

- 90%の筋肉を使う全身運動
- 膝の関節、脊髄への負担を軽減
- 正しい歩行姿勢に腰痛防止にも効果を発揮

※ノルディックポールの貸し出しあります。

【日時】1月14日（土） 10：00～11：30

【会場】香我美トレーニングセンター

【対象】小学生以上

【定員】25名

【参加費】200円

【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 親子スキーツアー

鳥取県大山スキー場への日帰りスキーツアーになります。着いてからは香南市のスキー愛好家によるスキー教室があり、昼休憩後は、自由に滑ってもらいます。（教室を受けなくていい人は自由に滑って下さい）

ぜひ、ご家族や友人とご参加下さい。

【日時】1/28（土） 集合4：50 出発5：00 帰着予定22：00

【集合場所】香我美市民館（トレーニングセンターの方には駐車はご遠慮ください）

【行き先】鳥取県西伯郡大山町 「大山スキー場」

【参加資格】香南市内在住の小中学生、及び、その保護者又は保護者管理のできる大人の責任者

【参加料】6,000円（こうなんスポーツクラブ会員5,000円/人）

食事代・リフト代・レンタル料等は自己負担

【申込方法】下記申込書に必要事項を記入の上、予約金3,000円を添えて1月13日（金）までに提出

※ 残金は当日集金致します。

※ キャンセルの場合、予約金をお返しできませんので、ご了承下さい。

【備考】・保険には加入しますが、傷害・事故等には十分気をつけて下さい。

・レンタル料

スキーセット（大人2,500円 小人1,600円）

ウェア（大人2,500円 小人1,600円）

・リフト券

1日券（大人4,900円 小人3,500円）

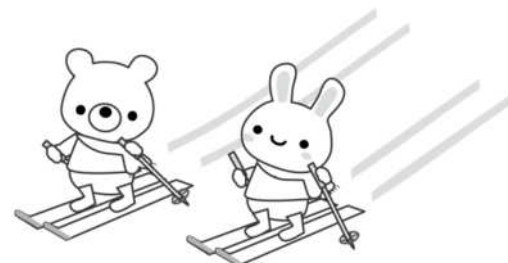
半日券（大人3,700円 小人2,200円）

親子券（大人・小学生各1名7,300円）

・食事について：各自でお取り下さい。



先着30名



切り取り

氏名	性別	学年 年齢	レンタル		経験(1~4)
			経験を右の欄に記入（1. 経験無し 2. 初心者 3. 普通に滑れる 4. 中級以上）		スキー教室
			ウェア・レンタル	○・× 身長（ ）cm 体重（ ）kg	
			スキーセット・レンタル	○・× 身長（ ）cm 靴（ ）cm	要・不要
			ウェア・レンタル	○・× 身長（ ）cm 体重（ ）kg	
			スキーセット・レンタル	○・× 身長（ ）cm 靴（ ）cm	要・不要
			ウェア・レンタル	○・× 身長（ ）cm 体重（ ）kg	
			スキーセット・レンタル	○・× 身長（ ）cm 靴（ ）cm	要・不要
			ウェア・レンタル	○・× 身長（ ）cm 体重（ ）kg	
			スキーセット・レンタル	○・× 身長（ ）cm 靴（ ）cm	要・不要

代表者

住所

緊急連絡先

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。)

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】1/16(月)～3/27(月) 毎週月曜日 18:00～18:45 ※3/20休

【受講料】4,000円/④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。

【日時】1/15(日)～3/19(日) 毎週日曜日 11:15～12:00

【受講料】4,000円/④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)

50歳からの健康づくり①～楽々体操～ ※ロコモ予防体操

※足や腰などの衰えから立つ・座る・歩くなどの動作がしんどくなっていませんか？

楽々体操で楽に楽しく運動しましょう！

【日時】1/5(木)～3/23(木) 毎週木曜日 13:30～14:10

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

文化イベント しゅんこう和紙 ちぎり絵教室

和紙を指でちぎったりはがしたり色紙に貼って来年の干支“招福の羊”に挑戦！

玄関やお部屋に飾りませんか？

【日程】12月13日(火) 14:30～15:30

【会場】野市総合体育館 会議室

【参加費】200円(こうなんスポーツクラブ会員) 教材費別途800円

500円(こうなんスポーツクラブ未会員) 教材費別途800円

【定員】10名(先着)

【お申込み】下記申込書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ご提出ください。

キャンセルの場合、教材費はお返しできませんので、ご了承ください。

【お問合せ】野市総合体育館 TEL 56-0504



キリトリ

しゅんこう和紙ちぎり絵 申込書

氏名	年齢	住所	電話番号

スポーツセミナー キッズダンス (高知県スポーツ指導者活用事業)

NEW

ストレッチやリズム練習、ステップなど毎回少しずつ振り付けもします。

ダンスの基礎からしっかりやりますので、初めてのキッズも大丈夫です。

みんなで一緒に楽しくダンスをしましょう！

【日時】1/17,31 2/14,28 火曜日 17:30～18:30

【会場】香我美トレーニングセンター

【対象】小学生

【講師】玉木 晶 先生(フリーダンスインストラクター:女性)

【参加料】4,000円/④回

【持ち物】飲み物・タオル・上履き・動きやすい服装

【お申込み】下記申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてこうなんスポーツクラブまでご提出ください。

【お問合せ】こうなんスポーツクラブ TEL 55-2143



参加の子どもたちからの要望があれば教室として毎週開催していきたいと思えます。

未経験者。初心者大歓迎

キリトリ

キッズダンス 申込書

氏名	学年	住所	電話番号