

Konan Sports Club

2017.9.14 第102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1日(日)～12月28日(木) 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
①14:30～15:30 ②19:00～20:00 ③20:00～21:00 10/2.16 11/6.20 12/4.18	④14:30～15:30 ⑤19:00～20:00 ⑥20:00～21:00 10/23.30 11/13.27 12/11.25	⑦14:30～15:30 ⑧18:00～19:00 ⑨19:00～20:00 10/5.19 11/2.16 12/7.21	⑩14:30～15:30 ⑪18:00～19:00 ⑫19:00～20:00 10/12.26 11/9.30 12/14.28
金曜日	金曜日	日曜日	日曜日
⑬13:30～14:30 ⑭14:30～15:30 10/6.20 11/17 12/1.15	⑮13:30～14:30 ⑯14:30～15:30 10/13.27 11/10.24 12/8.22	⑰10:00～11:00 10/1.15.29 11/5 12/3.17	⑱10:00～11:00 10/8.22 11/12.26 12/10.24

- 【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)



	筋膜ほぐし	楽々ヨガ(楽に楽しくヨガで汗を流しましょう)
内容	テニスボールやストレッチボールを使って筋膜をほぐします。	初めてヨガを経験するという方、普段運動していないという方、体力に自信のない方でも、もちろん大丈夫です。
日時	10/1.8.15 11/5.12 12/3.10.17 毎週日曜日 11:15～12:00	9/8.15.22 毎週金曜日 19:30～20:30
会場	野市総合体育館	野市総合体育館
受講料	3,200円(会員)・5,200円(未会員)	1,500円(会員)・2,250円(未会員)
お申込み	野市総合体育館 56-0504 (人数には限りがあります。先着順になりますので、お早めにお申し込みください)	

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17日(日)・24日(日) 13:15～14:15
 9月26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。.....

<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 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>〒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: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p> KOCHI UNITED SC http://kochi-usc.jp/</p> <p>子どもたちが四国で生きる勇気を育む</p> <p>459LABO</p>
---	---	--

年会費割引キャンペーン

10月～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参加してみてください。

	4～9月に入会	10月以降
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

以下はキャンペーンスクールです。9月は丸ごと【無料】です♪

	ミニバスケットボール	テコンドー	遊びば	運動神経が良くなる塾
内容	基礎から丁寧に教えます。試合にも出場し、レベルアップもできます。	日本の空手、中国の拳法に並ぶ文化的な特徴を持ち合わせており、世界各国で親しまれている。	遊びながら身体や脳を、運動神経を高めるトレーニングを行います。	小学生に上がる前に神経系への刺激を与えることでバランス感覚やリズム感を養います。
対象	小学生	小学生～	5.6歳	4～6歳
日時	9/8,15,22,29(金) 18:00-20:00 9/17(日) 9:00-12:00	9/7,14,21,28(木) 18:30～20:00	9/8,15,22,29(金) 15:50～16:50	9/4,11,25(月) 14:30-15:30
会場	野市総合体育館	香我美市民館	香我美トレーニングセンター	野市総合体育館
受講料	2,500円/月(保護者会費含)→無料	3,000円/月→無料	1,000円/月→無料	1,800円/月→無料
	サニーキッズサッカー(香我美)	サニーキッズサッカー(野市)	サニーキッズサッカー(佐古)	サニーガールズ
内容	神経の発達には6歳までに成人の90%にも達します。早い時期から体を動かすことが大切です。	Sunny(サニー)＝「陽気な」「快活な」という意味があります。サッカーを通じたボール遊びなどを通じて、元気に体を動かしましょう♪		女の子のみでサッカーやボール遊びを通じて、体を動かすことの喜びを実感してもらいます。
対象	3～6歳	小学生	小学生	小学生の女子
日時	9/6,13,20,27(水) 14:30-15:30	9/5,12,19,26(火) 16:30-18:00	9/8,15,22,29(金) 16:30-18:00	9/6,13,20,27(水) 16:30-18:00
会場	香我美運動広場	野市小学校グラウンド	佐古小学校グラウンド	野市東小学校グラウンド
受講料	2,300円/月→無料	2,800円/月→無料	2,800円/月→無料	2,800円/月→無料

【お問合せ・お申込み】NPO法人こうなんスポーツクラブ 55-2143 (お申込みは開催日の3日前まで)

健康スクール ガールズエアロ(託児あり)

エアロビクスエクササイズは、ダンスをしながら行う有酸素運動です。ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、脂肪燃焼だけでなく心肺機能の向上、全身持久力の向上(スタミナアップ)にも向いています。全身の筋肉をバランスよく使うことで、肩こりや腰痛を防ぎ、運動不足を解消しましょう。

【日時】 9/5(火)～3/27(火) 毎週火曜日 10:00～11:00 月4回

※講師や会場の都合により曜日変更の可能性あり

【会場】 富家防災コミュニティセンター

【対象】 20歳以上の女性

【持参物】 室内用シューズ・飲み物・タオル

【参加費】 こうなんスポーツクラブ会員…2,000円/月
こうなんスポーツクラブ未会員…700円/回

【講師】 川村 裕美 先生

【託児】 100円/名(保険代込)※要申し込み(4日前まで) 浜田:090-2302-3774

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



年会費割引キャンペーンのため9月は未会員500円/回で参加できます。



スポーツセミナー キッズダンス

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♪

未経験者・初心者大歓迎



【日時】10/3.10.17.24 11/7.14.21 12/5.12.19 火曜日 17:30~18:30

【会場】香我美市民館 大ホール

【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)

【受講料】7,000円/⑩回 (こうなんスポーツクラブ会員)

【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

キッズダンスレッスン見学会

見学無料

9/26 (火) 17:30~18:30

最後には 7~9 月の練習の成果を発表させていただきます。ぜひ見に来てください♪

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】9/19 (火) 16:15~17:30 (受付 16:00)

【対象】20~64歳の男女

【日時】9/21 (木) 13:10~14:10 (受付 13:00)

【対象】65~79歳の男女

【会場】野市総合体育館

【定員】10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：9/15 (金)

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 ★6分間歩行 など

キリトリ

体力測定会 申込書

氏名	性別	年齢(4/1歳)	電話

スポーツイベント スペインドリームキャンプ in 香南

8/4 (金) ~8/6 (日) までスポーツ振興くじ「toto (トト)」の助成を受け、「スペインドリームキャンプ in 香南」を開催しました。

サッカーの本場スペインや世界各国で指導をしているスペシャリストの皆さんにとっても丁寧に指導していただきました。

練習において、条件を付けてコンセプトが現れる状況を作り、子どもたちに質問をしながらそのコンセプトを辿り着かせ、それがなぜ正しいのか理解させるという手法はとても参考になりました。

子どもたちの上達も早く、素晴らしいクリニックとなりました。



スポーツくじ

