

回覧

総合型地域スポーツクラブ

大かえで倶楽部

会員募集のお知らせ

大かえで倶楽部は誰もがそれぞれの体力や年齢・性別・技術のレベルなど目的に応じて、いつでも・どこでも・誰とでも・いつまでも自分の好きな種目を選んでスポーツを楽しむことができるよう地域の皆さんにより自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

【後期教室の参加受付を始めます！9月2日(火)から】

脂肪燃焼エクササイズ《昼》・《夜》

リズムダンスやエアロビクスダンスなど有酸素運動で脂肪を燃焼！ゆっくりした動きから始めます。定員/各20名 《昼の教室》第2・4火曜日 9:30～10:30 《夜の教室》第1・3火曜日 19:30～20:30

ストレッチエクササイズ

身体の動きを理解しストレッチで筋肉の柔軟性や関節の可動域を広げ筋肉強化に繋がるエクササイズを！運動量がやや多めで身体の変化を期待される方に。定員/25名 第2・4金曜日 11:00～11:50

健康貯筋工房

軽い筋トレや脳トレなど楽しく心地よく汗を流し、アンチエイジングを実践しましょう！第1・3金曜日 10:00～11:00

やさしいストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばし、全身を緩めます。簡単なストレッチがメインで、運動習慣がない方、運動が苦手な方もご参加を！定員/25名 第1・3金曜日 10:00～10:50

チェアヨガ

椅子に座りながらのヨガ！膝や腰に負担をかけず無理のない範囲で気持ちよく身体を動かします。定員/25名 第2・4金曜日 10:00～10:50

【随時募集しています】

ボルダリング《小学生》・《一般》

小学生クラスと中学生以上一般のクラスがあります。経験のない方、熟練の方もレベルに合わせて楽しめます。ボルダリングで体幹と仲間を作りましょう！第2・4火曜日 《小学生》18:30～19:30 《一般》19:30～20:45



運動でセルフケア

体の声に耳を傾け呼吸法やストレッチ、ヨガで血流を促し全身をほぐします。筋膜リリースで全身の歪みを整え、代謝の良い健康的な身体を！定員/20名 第2・4火曜日 10:45～11:45

ハタフローヨガ

基本的なポーズから呼吸と動きを連動させ自身の内側へとアプローチしていきます。伝統的なポーズや太陽礼拝を取り入れながら柔軟性や体力を養いバランスの取れた心身を！定員/25名 第1・3金曜日 11:00～11:50

キーボード&鍵盤ハーモニカ

個人レッスンや皆で奏でるアンサンブルを楽しく無理なく学びます。楽譜が読めなくても大丈夫！第1・2金曜日 13:00～14:00

ソフトテニス

ソフトテニスの基礎からじっくり練習を積みます。“ゲームができるまで”が目標！気持ちよく汗をかきましょう。日曜日 9:00～11:00 月2～3回

※記載のない教室は定員等の都合により受付を終了しました。

※教室参加には年会費、教室参加費が必要です。前期から引き続き参加される方は年会費が不要です。

申込・お問合せ先

大かえで倶楽部事務局

池田町総合体育館内 電話 0261-62-7654

(月曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで)