

# 平成24年度 [ 2012年4月 ~ 2013年3月 ] 「江南SC」のご案内 @ 横越総合体育館 We must learn to walk before we can run.

このガイドは、「SCのシステム」をご案内するものです。期ごとのプログラムについては、別紙「プログラムガイド」をご覧ください。  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



老若男女を問わず、地域のスポーツとフィットネスに関する環境を、螺旋的に年々漸進させていくことをイメージしています。

総合型地域スポーツクラブ [江南SC]  
**SPOFIT** 新潟江南スポーツクラブ  
Powered by TEAM SPOFIT



**SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]**

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号  
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300



blog



club-mail

[クラブメール] [spofit-konansc@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-konansc@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

← お持ちの携帯端末のバーコードリーダーで読み取ってアクセスください。

新潟市江南区体育施設指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

↓ 江南 SC 「今年度のクラブ概要」 です。プログラムにご参加する前に必ずご確認ください。

## プログラムの種類

種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	<b>対象：江南 SC 会員 および 非会員（ビジター）</b> SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
スクール school	<b>対象：江南 SC 会員</b> 3ヶ月を1単位（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	<b>対象：江南 SC 会員</b> 個人・小グループでのレッスンをご希望する方はお問い合わせください。内容によりチケット数が異なります。別途、施設利用料が必要な場合は参加者のご負担となります。
出前活動 delivery activity	<b>対象：江南区のみなさん</b> 江南区内の住民および団体主催のイベントやセミナーなどに、SC の運動指導者を出前いたします。条件や開催内容についてのご相談は、開催日の40日前までにお問い合わせください。
地域社会貢献活動 philanthropy activity	<b>対象：江南区のみなさん</b> 江南 SC のノウハウを活用し、子どもから高齢者まで幅広い層を対象としたスポーツ・フィットネス関連の地域社会貢献活動をおこないます。
連携クラブ collaboration club	<b>対象：クラブごとに異なります。</b> SC のミッションを達成するために、活動やプログラムで協同している、「地域で活動する団体」や「SC の活動から主体的なクラブ活動へと移行した団体」です。

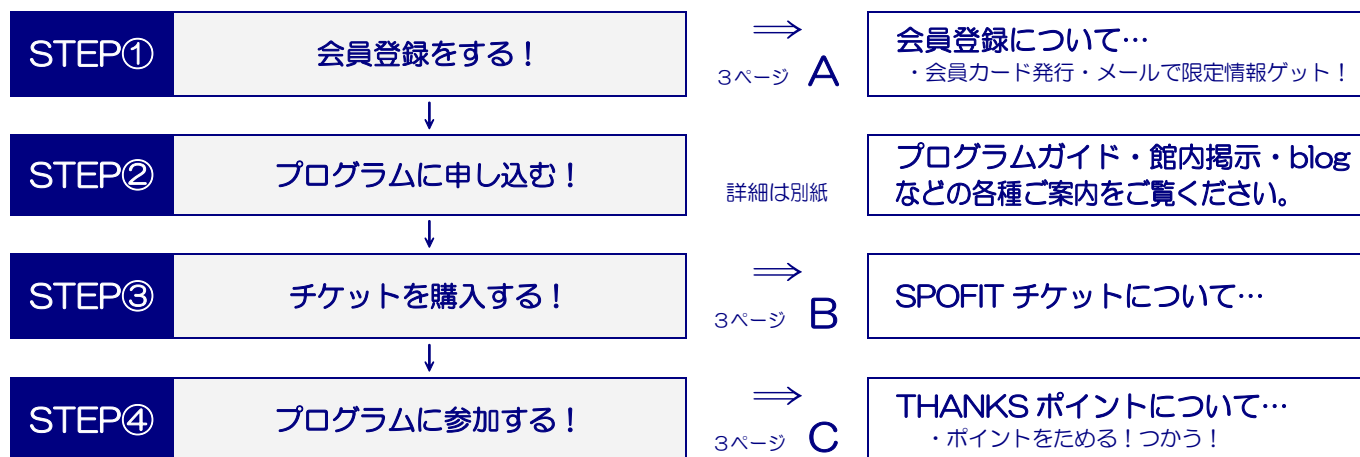
### 連携クラブ一覧

[2012年04月現在]

内容	対象	主な活動日	クラブ名
ノルディックウォーキング	開催ごとにお知らせ	不定期開催	SPOFIT ノルディックウォーカークラブ
準備中	中高齢者を中心とした愛好者	月曜日 午前 悪天時中止あり	準備中
準備中	横越地域 小学生 男子	クラブスケジュールにて決定	準備中
準備中	横越地域 小学生 女子	//	準備中
準備中	幼児・小学生 男子・女子	//	準備中
準備中	幼児・小学生 男子・女子	//	準備中
準備中	幼児・小学生 女子	//	準備中

■活動日程および参加方法は連携クラブごとに異なります。詳細についてはお問い合わせください。

## 会員プログラム 参加までのながれ…



## A：会員登録について…

- 会員登録にかかる費用は一切ありません。
- 横越総合体育館内のSC事務所（以下、SC事務所）に直接お越しく下さい。所定の登録用紙にご記入して頂くと、「会員カード」を発行いたします。
- 同時にメール配信登録をしていただくと、メールにて会員限定情報を送信いたします。
- 退会・メール配信停止・登録内容の変更がある場合はご連絡ください。
- 会員カード紛失時は再発行いたしますが、ホルダーは実費（2チケットまたは300円）となります。
- 年度ごとに会員カードの更新が必要です。その際に、登録内容とリスクマネジメントの一環として既往症などの確認をさせていただきますので、会員ご本人（保護者）がお越しく下さい。

## B：SPOFIT チケットについて…

- プログラム参加費のお支払いには、「SPOFIT チケット」をご利用していただきます。
- チケットはSC主催プログラムの参加費としてご利用いただけますが、連携クラブの活動にはご利用できない場合がございます。
- チケットの販売は、SC事務所で行います。
- チケットは他の会員への譲渡および会員同士の共用は可能です。尚、いかなる場合も再発行はいたしません。

価格（税込み）

1 チケット	30 チケット	60 チケット	90 チケット
120 円	3,500 円 (@約 116 円)	6,800 円 (@約 113 円)	9,900 円 (@110 円)

- 販売価格は変更することがございます。
- チケットの現金との引き換えはいたしません。
- チケットを使用する際、差額つり銭はお渡しできません。

## C：THANKS [サンクス] ポイントについて…

- 「THANKS ポイント」はSCからの感謝の気持ちとしてポイントを給付いたします。  
例：スクール皆勤賞・メール配信登録・活動へのボランティア協力 など
- 給付ポイント数は内容によって異なります。プログラムごとにご確認ください。
- ポイントは12ポイントごとに1,000円分として、チケット購入などにご利用いただけます。
- ポイントは現金との引き換えはいたしません。また、差額つり銭はお渡しできません。
- ポイントは他会員への譲渡は可能です。尚、いかなる場合も再発行いたしません。



↓ 江南 SC 「今年度の活動方針」 です。詳細になりますので…必要な部分についてご確認ください。

## ミッション [社会的使命・存在意義]

- 江南 SC は主に活動地域の人々に対して、スポーツや健康づくり運動を実践するための機会と最新のエビデンスに基づいた指導を提供し、子どもから高齢者へのスポーツ活動やフィットネス活動を推進することで、生活の質の向上に寄与することを目的とする。

## アクション [ミッションを達成する為の具体的な活動内容]

- 指定管理者の自主事業として、新潟市横越総合体育館を中心にチーム SPOFIT 新潟のプログラムと指導ノウハウを活用したクラブ運営をおこないます。 [ Powered by TEAM SPOFIT ]

## プログラムフォーム [今年度のプログラム構成方針]

- 「江南 SC」は、スポーツやフィットネスの指導者目線でプログラムを創造します。
- 活動を螺旋状に漸進させながら、地域の課題に取り組む「包括的地域自立運営型 SC」をめざします。

	ライフステージ	ポイント	プロモーション
こどもプログラム	乳児期 3歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 親子運動遊び</li> <li>基礎運動能力の向上</li> <li>危険察知および回避能力</li> <li>学習過程の重要性</li> <li>保護者への働きかけ</li> <li>子育て支援</li> </ul>	[乳児/幼児期(前/後期)プログラム提供] 「運動遊びで育つ! 幼児期の基礎運動能力」 by NPO 法人 新潟フィットネス・サポート [セミナー・イベント・短期スクール] 親子運動遊び・子育て支援 [フィランソロビー活動] 21~23 年度実施 江南区「楽しく子育て親子ふれあい応援事業」で構築したプログラムを活用した保育園でのボランティア活動(予定)
	幼児前期		
	6歳		
	幼児後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 幼児運動遊び</li> <li>子どもの体力向上</li> <li>危険察知および回避能力</li> <li>学習過程の習得</li> <li>プレゴールデンエイジの活動量低下の防止</li> <li>スポーツ活動への働きかけと意欲向上</li> </ul>	[スクール] キッズ対象教室 [セミナー・イベント] 親子運動遊び・子育て支援 [フィランソロビー活動] 小学校での水泳指導ボランティア活動(予定)
	9歳		
	少年期		
15歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ スポーツ</li> <li>地域スポーツ団体の活動支援システム</li> <li>選択肢増加(特に女兒)への働きかけ</li> <li>参加率向上への取り組み</li> <li>こどもの体力向上</li> <li>情報の集約と提供</li> </ul>	[スクール] ジュニアスポーツ選手対象教室 [セミナー・イベント] スポーツ活動支援・主催大会 [活動支援] 連携クラブ [研究] SCの地域フィランソロビー活動方法	
青年期			
おとなプログラム	青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フィットネス&amp;スポーツ</li> <li>スキルの習得と趣味の実践</li> <li>機会づくりときっかけづくり</li> <li>参加率の向上への取り組み</li> <li>継続実施に向けたサポート</li> <li>情報の集約と提供</li> </ul>	[スクール] スポーツとフィットネス関連教室 [セミナー・イベント] スポーツ・フィットネス活動支援 [活動支援] 連携クラブ
	壮年期		
	中年前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生活習慣病予防フィットネス</li> <li>効果と安全を満たす指導の実践</li> <li>活動時のリスクマネジメント管理</li> <li>エビデンスの更新</li> <li>行動変容を促す指導とシステム</li> <li>情報の提供</li> </ul>	[スクール] フィットネス関連教室 [セミナー] 生活習慣病予防に関する地域活動
	中年後期		
	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 介護予防フィットネス</li> <li>生活習慣病予防との相違点に関する周知</li> <li>運動を中心とした1次予防の実践と指導</li> <li>機会づくりときっかけづくり</li> <li>下肢を中心としたサルコペニア予防</li> <li>自己効力感を高める働きかけ</li> </ul>	[スクール] 「いきいき」シリーズ [セミナー・イベント] 「わくわく」教室会員との交流 1次予防に関する地域活動 介護予防運動指導員養成コース [研究] 2次予防への取り組みと SCの有効活用

# 2012年 04月～06月 [春期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

**We must learn to walk before we can run.**

このガイドは、「期ごとのプログラム」をご案内するものです。SCのシステムについては、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



## Information

- **登録更新** 「現会員はプログラム受講の際、平成24年度会員更新手続き（無料）が必要です。」  
※ 詳しくは、スクール参加時 または メール配信にてお知らせいたします。
- **臨時増設** 「バランスボール de エクササイズ（水曜：午後）」
- **NEW** 「フィットケア&リラックス・ヨガ（火曜：夜）」  
「エアロピクス（金曜：夜）」 「アクティブ・ヨガ（金曜：夜）」
- **Re NEW** 春期：5月8日～7月31日 夏期：9月4日～11月27日（予定）  
「キッズ運動遊び（火曜：夕方）」 「キッズトレーニング（火曜：夕方）」

総合型地域スポーツクラブ [江南SC]  
**SPOFIT**新潟江南スポーツクラブ  
Powered by TEAM SPOFIT



## SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号  
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300



blog



club-mail

[クラブメール] [spofit-konansc@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-konansc@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

← お持ちの携帯端末のバーコードリーダーで読み取ってアクセスください。

新潟市江南区体育施設指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 江南 SC プログラム

- 📅 **スクール** (通年4期: 春期 4～6月・夏期 7～9月・秋期 10～12月・冬期 1～3月) [江南 SC 会員]
- 📅 **イベント / セミナー** [江南 SC 会員 および 非会員 (ビジター)]    📅 **パーソナルレッスン** [江南 SC 会員]
- 📅 **出前活動** [江南区のみなさん]    📅 **地域社会貢献活動** [江南区のみなさん]    📅 **連携クラブ**

■詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

## スクールプログラム参加までのながれ…



### 📅 チケット価格 (税込み)

1 枚	30 枚	60 枚	90 枚
120 円	3,500 円 (@約 116 円)	6,800 円 (@約 113 円)	9,900 円 (@110 円)

## スクール プログラム

### 📅 こどもスクール [対象: 江南 SC 会員] ※保護者の参加は不要です。

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-25 	5月8日スタート～7月31日まで キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	年中・年長児 30人	火曜日 16:15～17:15	4/回 (皆勤4P)	住安 勉 渋谷百合子
A-26 	5月8日スタート～7月31日まで キッズトレーニング	運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	小学1・2年生 30人	火曜日 17:00～18:00	4/回 (皆勤4P)	住安 勉 風間敬子
A-27 	ジュニアスポーツ選手のための! スタビライゼーション	スポーツ障害・成長障害の予防や身体能力の向上をめざすクラス。	小学3～6年生 30人	火曜日 17:45～18:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修 風間敬子

■持ち物: 会員カード・運動のできる室内履き・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他  
■定員に満たない場合は、随時受付。

### 📅 おとなスクール [対象: 江南 SC 会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-11 	基本をマスター! 初心者入門卓球	📌ラケット購入前の方はレンタルあり! 基本的なラケット操作の入門クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 10人	月曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-13 				月曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30		
A-21 	基本からステップアップ! 初級者卓球	少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-23 				火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30		

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-12	ツツキを完全マスター！ 中級者卓球	基本的な動作ができ、さらに上達をめざす方を対象に練習をおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	月曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-14				月曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-22				火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-24				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-54	いきいきスポーツ	軽スポーツやレクリエーションを楽しみながら体力の維持増進をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 14:30～15:30	3/回 (皆勤3P)	風間敬子 他
K-43	いきいきフィットネス	簡単なエアロビクス・筋トレ・ストレッチなど総合的なエクササイズクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-44	リフレッシュ・フィットネス	「いきいきフィットネス」より少し運動量の多い総合的なエクササイズクラス。		木曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-53	ソフトエアロビクス	ローインパクト(跳んだり・跳ねたりしない)で足腰への負担の少ないクラス。		15歳以上 (中学生を除く) 50人	金曜日 13:15～14:15	3/回 (皆勤3P)
K-59	<b>NEW</b> エアロビクス	初心者～慣れてきた方まで回をおうごとに徐々にレベルを上げていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	金曜日 20:00～21:00	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
K-52	いきいきフィットネス・ヨガ	初めてでも安心して参加できる、「パワーヨガ」を現代風にアレンジしたクラス。	中高齢者 30人	金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-24	フィットネス・ヨガ	「パワーヨガ」をアレンジした、流れるような一連の動作でおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-29	<b>NEW</b> フットケア& リラクセス・ヨガ	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを改善し深層筋を鍛えていくクラス。		火曜日 19:30～20:30	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-58	<b>NEW</b> アクティブ・ヨガ	柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨガ」の進化系クラス。		金曜日 18:45～19:45	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
K-21	いきいき骨盤体操	ゆったりした呼吸法を取り入れ身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。	中高齢者 30人	講師都合により中止となりました。		
K-22	骨盤エクササイズ	ストレッチ・トレーニング要素を含む「骨盤体操」からのステップアップクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	講師都合により中止となりました。		
K-51	いきいき！ スタビライゼーション	姿勢を整え、腰痛・肩痛・転倒骨折・失禁の予防と健脚度向上をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-23	<b>満員御礼</b> バランスボール de エクササイズ	バランスボールやストレッチボールを使って、姿勢と体型を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	火曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-34	<b>臨時増設</b> バランスボール de エクササイズ			水曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
M-38	初めての！ スタビライゼーション	体幹部のアウトターとインナーマッスルの筋肉づくり・姿勢改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	水曜日 18:45～19:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-39	スポーツ愛好者のための！ スタビライゼーション	パフォーマンス向上・障害予防をめざした少し強度高めめのトレーニングクラス。		水曜日 20:00～21:00	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-31	ハワイアン・フラ初級	フラ入門！ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本動作の習得をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 35人	水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	松井宏美 or 藤田佳子
K-32	ハワイアン・フラ中級	フラの基本動作を習得した方のステップアップクラス。		水曜日 10:45～11:45	5/回 (皆勤5P)	松井宏美 or 藤田佳子
K-33		K-32クラスの定員をこえた場合増設予定		5/回 (皆勤5P)	松井宏美 or 藤田佳子	

■持ち物：[共通] 会員カード・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他 ：運動のできる室内履き ：ラケット  
 ■定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付。  
 ■参加している卓球スクールの、※の時間帯で自主練習が可能です。

## スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土	
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	剣道場	
イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。	A-11 初心者 入門卓球 9:45～ 10:45		A-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45	いきいき 骨盤体操	← 講師都合に より中止	K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30				K-51 いきいき スタビ 9:30～ 10:30	イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。	
	A-12 中級者 卓球 11:00～ 12:00		A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00	骨盤エク ササイズ	← 講師都合に より中止	K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45				K-52 いきいき ヨーガ 10:45～ 11:45		
	A-13 初心者 入門卓球 13:15～ 14:15		A-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15	NEWK-23 バランス ポール 13:15～ 14:15	← 満員御礼	開催未定 ハワイアン フラ中級 13:15～ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15	A-53 ソフト エアロ 13:15～ 14:15			
	A-14 中級者 卓球 14:30～ 15:30		A-24 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-24 フィットネス ヨーガ 14:30～ 15:30		増設 K-34 バランス ポール 14:30～ 15:30	← 火曜日 満員につき 臨時増設	K-44 リフレッシュ フィットネス 14:30～ 15:30	A-54 いきいき スポーツ 14:30～ 15:30			
			A-25 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15	← 5月8日 スタート								
			A-26 キッズ トレーニング 17:00～ 18:00	← 5月8日 スタート								
			A-27 ジュニア スタビ 17:45～ 18:45									
						M-38 初めて スタビ 18:45～ 19:45					NEWK-58 アクティブ ヨーガ 18:45～ 19:45	
						M-39 スポーツ スタビ 20:00～ 21:00					NEWK-59 エアロ ピクス 20:00～ 21:00	

■定員に満たないプログラムは、次期より変更になることがあります。

## スクール カレンダー

2012年 / 4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	休館	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	祝					

5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	祝	祝	祝
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	休館	22	23	24	25	26
27	28	大会	大会	大会		

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	休館	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■塗りつぶされている日は「スクール休み」です。  
 ■都合により予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ■イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。



# 2012年 07月~09月 [夏期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

**We must learn to walk before we can run.**

このガイドは、「期ごとのプログラム」をご案内するものです。SCのシステムについては、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



## Information

- **NEW**  
「ボディケアフィットネス (木曜:午後)」
- **7月24日(火) ~ 新規受付開始**  
「キッズ運動遊び (火曜:夕方)」 「キッズトレーニング (火曜:夕方)」  
日程: 9月4日~11月27日 (9/4・11、10/9・16・23・30、11/6・13・27)

総合型地域スポーツクラブ [江南SC]  
**SPOFIT新潟江南スポーツクラブ**  
Powered by TEAM SPOFIT



**SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]**

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号  
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300



blog



club-mail

[クラブメール] [spofit-konansc@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-konansc@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

← お持ちの携帯端末のバーコードリーダーで読み取ってアクセスください。

新潟市江南区体育施設指定管理者: 新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 江南 SC プログラム

- 📅 **スクール** (通年4期: 春期 4～6月・夏期 7～9月・秋期 10～12月・冬期 1～3月) [江南 SC 会員]
- 📅 **イベント / セミナー** [江南 SC 会員 および 非会員 (ビジター)]    📅 **パーソナルレッスン** [江南 SC 会員]
- 📅 **出前活動** [江南区のみなさん]    📅 **地域社会貢献活動** [江南区のみなさん]    📅 **連携クラブ**

■詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

## スクールプログラム参加までのながれ…



### 📄 チケット価格 (税込み)

1 枚	30 枚	60 枚	90 枚
120 円	3,500 円 <small>(@約 116 円)</small>	6,800 円 <small>(@約 113 円)</small>	9,900 円 <small>(@110 円)</small>

## スクール プログラム

### 📄 こどもスクール [対象: 江南 SC 会員] ※保護者の参加は不要です。

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-25 	<b>9月4日スタート～11月27日まで</b> キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	年中・年長児 30人	火曜日 16:15～17:15	4/回 (皆勤4P)	住安 勉 渋谷百合子
A-26 	<b>9月4日スタート～11月27日まで</b> キッズトレーニング	運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	小学1・2年生 30人	火曜日 17:00～18:00	4/回 (皆勤4P)	住安 勉 風間敬子
『キッズ運動あそび』『キッズトレーニング』 11月月末をもって今年度のスクールを終了させていただきます。(次年度の開催については未定です。) チケットの利用残しがないようご注意ください。						
A-27 	ジュニアスポーツ選手のための! スタビライゼーション	スポーツ障害・成長障害の予防や身体能力の向上をめざすクラス。	小学3～6年生 30人	火曜日 17:45～18:45	4/回 (皆勤3P)	飯沼 修 風間敬子

■持ち物: 会員カード・運動のできる室内履き・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他  
■定員に満たない場合は、随時受付。

### 📄 おとなスクール [対象: 江南 SC 会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-11 	基本をマスター! 初心者入門卓球	ラケット購入前の方はレンタルあり! 基本的なラケット操作の入門クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 10人	月曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-13 				月曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30		
A-21 	基本からステップアップ! 初級者卓球	少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	5/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-23 				火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30		

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-12	ツッツキを完全マスター！ 中級者卓球	基本的な動作ができ、さらに上達をめざす方を対象に練習をおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	月曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-14				月曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-22				火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-24				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-54	いきいきスポーツ	軽スポーツやレクリエーションを楽しみながら体力の維持増進をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 14:30～15:30	3/回 (皆勤3P)	風間敬子 他
K-43	いきいきフィットネス	転倒予防や腰痛・肩痛予防改善などを目的としたエクササイズクラス。		木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-44	<b>NEW</b> ボディケアフィットネス	ほぐし・簡単エアロ・筋トレをトータルでおこない、身体のケアと引締めを目指すクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	木曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-53	ソフトエアロピクス	ローインパクト(跳んだり・跳ねたりしない)で足腰への負担の少ないクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 50人	金曜日 13:15～14:15	3/回 (皆勤3P)	渋谷百合子
K-59	エアロピクス	初心者～慣れてきた方まで回をおうごとに徐々にレベルを上げていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	金曜日 20:00～21:00	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
K-52	いきいきフィットネス・ヨガ	初めてでも安心して参加できる、「パワーヨガ」を現代風にアレンジしたクラス。	中高齢者 30人	金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-24	フィットネス・ヨガ	「パワーヨガ」をアレンジした、流れるような一連の動作でおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤3P)	榎並純香
K-29	フットケア& リラックス・ヨガ	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを改善し深層筋を鍛えていくクラス。		火曜日 19:30～20:30	4/回 (皆勤3P)	榎並純香
K-58	アクティブ・ヨガ	柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨガ」の進化系クラス。		金曜日 18:45～19:45	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
K-51	いきいき！ スタビライゼーション	姿勢を整え、腰痛・肩痛・転倒骨折・失禁の予防と健脚度向上をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-23	バランスボール de エクササイズ	バランスボールやストレッチボールを使って、姿勢と体型を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	火曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤3P)	風間敬子
M-38	初めての！ スタビライゼーション	体幹部のアウトターとインナーマッスルの筋肉づくり・姿勢改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	水曜日 18:45～19:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-39	スポーツ愛好者のための！ スタビライゼーション	パフォーマンス向上・障害予防をめざした少し強度高めめのトレーニングクラス。		水曜日 20:00～21:00	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-31	ハワイアン・フラ初級	フラ入門！ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本動作の習得をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 35人	水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	松井宏美 or 藤田佳子
K-32	ハワイアン・フラ中級	フラの基本動作を習得した方のステップアップクラス。		水曜日 10:45～11:45	5/回 (皆勤5P)	松井宏美 or 藤田佳子
K-33				K-32クラスの 定員をこえた 場合増設予定	5/回 (皆勤5P)	松井宏美 or 藤田佳子

- 持ち物：[共通] 会員カード・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他 ：運動のできる室内履き ：ラケット  
 ■定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付。  
 ■参加している卓球スクールの、※の時間帯で自主練習が可能です。



## スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土	
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	剣道場	
イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。	A-11 初心者 入門卓球 9:45～ 10:45		A-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45			K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30				K-51 いきいき スタビ 9:30～ 10:30	イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。	
	A-12 中級者 卓球 11:00～ 12:00		A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00			K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45				K-52 いきいき ヨーガ 10:45～ 11:45		
	A-13 初心者 入門卓球 13:15～ 14:15		A-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15	K-23 バランス ポール 13:15～ 14:15		開催未定 ハワイアン フラ中級 13:15～ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15	A-53 ソフト エアロ 13:15～ 14:15			
	A-14 中級者 卓球 14:30～ 15:30		A-24 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-24 フィットネス ヨーガ 14:30～ 15:30				NEW K-44 ボディケア フィットネス 14:30～ 15:30	A-54 いきいき スポーツ 14:30～ 15:30			
			A-25 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15	9月4日 スタート								
			A-26 キッズ トレーニング 17:00～ 18:00	9月4日 スタート								
			A-27 ジュニア スタビ 17:45～ 18:45									
							M-38 初めて スタビ 18:45～ 19:45					K-58 アクティブ ヨーガ 18:45～ 19:45
			M-29 フットケア &ヨーガ 19:30～ 20:30			M-39 スポーツ スタビ 20:00～ 21:00				K-59 エアロ ピクス 20:00～ 21:00		

■定員に満たないプログラムは、次期より変更になることがあります。

## スクール カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	大会	大会	大会	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	祝	休館	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	休館	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	祝	I事	I事	I事	I事	祝
23 30	24	I事	I事	大会	大会	29

■塗りつぶされている日は「スクール休み」です。  
 ■都合により予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ■イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。