

# KOUNAN



## 2025年度会員募集 無料体験実施中

### 2025年度 新規講座のご紹介

#### おはようチャージ 朝ヨガ

第1・3月曜 9:00~10:00

スポーツは体力を消費しますがヨガはエネルギーをチャージします。体が硬くても何歳からでも大丈夫。難しくないポーズから無理せず頑張りすぎず気持ちよく続けましょう。

講師：塩入 かよ  
対象：15歳以上 定員：25名  
場所：フィットスタジオ

### 2024年度 後期スタート講座のご紹介

#### 健康太極拳

第2・4水曜 15:00~16:00

深い呼吸によるリラックス効果や免疫力アップが期待できます。身体的にはバランス感覚の改善と転倒防止効果があります。ゆっくり動くことで認知機能向上にもつながります。

講師：岩田 啓子、白井 郁子  
対象：15歳以上 定員：20名  
場所：フィットスタジオ

#### 楽しく揺らぐ

#### ボディワークボールヨガ

第2・4月曜 9:00~10:00

手の平サイズの半球形ボディワークボールを利用するヨガです(ボールは貸出)。年齢や柔軟性にかかわらず、楽しみながら体を緩めほぐし、ヨガで深い呼吸へと繋いでいきます。

講師：塩入 かよ  
対象：15歳以上 定員：20名  
場所：フィットスタジオ

#### 骨盤リセットヨガ

第2・4水曜 9:15~10:15

あなたの骨盤の歪みを知って姿勢改善力をつけていきましょう。ヨガ初心者の方、腹式呼吸が苦手な方から始められ、腰痛、尿もれ改善などの効果が期待できます。

講師：小野 東記枝  
対象：15歳以上 定員：25名  
場所：フィットスタジオ

#### ピラティス

第1・3金曜 9:15~10:15

インナーマッスルを中心に定期的にエクササイズを継続することで美しい姿勢としなやかな美筋を作ります。体力が付き、日常生活の様々なパフォーマンス向上に役立ちます。

講師：浅尾 早也加  
対象：15歳以上 定員：25名  
場所：フィットスタジオ

### 総合型地域スポーツクラブ スポーツクラブ江南とは

地域の人々が生涯にわたって誰もが気軽にスポーツを親しみ、かつ交流を深めながら文化的で健康な明るい街づくりをするための新しいスポーツクラブです。

- ①多世代：(子どもから高齢者まで)
- ②多様目：(さまざまなスポーツ、文化を愛好する人々が)
- ③多志向：(初心者からトップレベルまで、それぞれの志向に合わせて参加できる)

という特徴を持ち、地域住民に主体的に運営されるスポーツクラブをいいます。市内外を問わず、クラブの趣旨に賛同いただける方であれば、どなたでも会員になれます。

お申込みはこちらより⇒



年会費(4月~3月)

大人:4,000円

子ども:2,000円(4歳~中学3年)

参加費(※半期でのお支払い可)

1教室毎 14,000円/年(月2回教室)

7,000円/年(月1回教室)

※教室は定員になり次第受付終了します。  
※教室は傷害保険に加入しています。

お申込/お問合せ先

スポーツクラブ江南事務局 (KTXアリーナ内 団体室)

住所：〒483-8061 江南市高屋町清水118番地

電話番号：090-7221-4374 Eメール：sportsclubkonan@gmail.com



インスタグラム



X

## 大人教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内

**ZUMBA**  
第1・3月曜  
14:00～15:00  
講師：山崎 明子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**楽しくシェイプアップ**  
第2・4月曜  
13:15～14:15  
講師：山崎 明子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**いやしのフラダンス**  
第1・3火曜  
9:15～10:15  
講師：田中 千穂子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**美姿勢になる椅子ヨガ**  
第1・3水曜  
9:30～10:30  
講師：小野 東記枝  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：サブアリーナ

**経絡ストレッチヨガ**  
第1・3水曜  
13:30～14:30  
講師：河合 英代  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**バランスボール  
健康体操**  
第2・4水曜  
13:30～14:30  
講師：佐藤 千恵  
対象：15歳以上  
定員：20名  
場所：フィットネススタジオ  
※ボール貸し出しあり

**ママのリフレッシュヨガ**  
第1・3木曜  
9:45～10:45  
講師：田中 美帆  
対象：6ヵ月～2歳児&ママ  
定員：10組  
場所：フィットネススタジオ

**バレトン木曜クラス**  
第2・4木曜  
9:45～10:45  
講師：高瀬 晴美  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ



バレトン

**フリーダンス**  
第2・4木曜  
15:45～16:45  
講師：MARIO  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**エンジョイヨガ**  
第2・4金曜  
9:15～10:15  
講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**バレトン土曜クラス**  
第1・3土曜  
9:30～10:30  
講師：高瀬 晴美  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**ゆったり健康ヨガ**  
第1・3土曜  
11:00～12:00  
講師：佐藤 千恵  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ



椅子ヨガ

**たのしいフラダンス**  
第1・3土曜  
13:45～14:45  
講師：宇野 佳代子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**おやすみのためのヨガ**  
第1・3土曜  
20:00～21:00  
講師：田中 美帆  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**リラックスヨガ①**  
第2・4土曜  
9:45～10:45  
講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**リラックスヨガ②**  
第2・4土曜  
11:00～12:00  
講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ



バランスボール  
健康体操

## 子ども教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内

**はじめての  
キッズダンス**  
第1・3月曜  
16:00～17:00  
講師：山崎 明子  
対象：年中～小2  
定員：15名  
場所：フィットネススタジオ

**ミニバスケットボール**  
第2・4水曜  
17:15～18:45  
講師：木下 奈津子  
対象：小学生  
定員：30名  
場所：サブアリーナ

**キッズダンス(入門)**  
第1・3木曜  
15:45～16:45  
講師：MARIO  
対象：年長～小2  
定員：15名  
場所：フィットネススタジオ

**キッズダンス(初級)**  
第1・3木曜  
17:00～18:00  
講師：MARIO  
対象：小学生  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

**キッズダンス(中級)**  
第2・4木曜  
17:00～18:00  
講師：MARIO  
対象：小3～小6  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

## 子ども教室 (月1回)

会場：KTXアリーナ内

**バドミントン**  
第2土曜  
9:30～11:00  
講師：服部 理恵子  
掛布 千波  
対象：小3～小6  
定員：25名  
場所：サブアリーナAB

**スラックライン①**  
第1土曜  
15:30～16:30  
講師：土居 邦雄  
対象：年長～小2  
定員：20名  
場所：サブアリーナCD

**スラックライン②**  
第1土曜  
16:45～17:45  
講師：土居 邦雄  
対象：小3～  
定員：20名  
場所：サブアリーナCD  
※大人も可

※開催時間・開催場所・講師は変更になる場合があります。  
※上記教室は最小開講人数に満たない場合、開講を見合わせる場合があります。ご了承ください。  
※上記教室以外にも随時イベントを開催いたします。開催のお知らせは改めてLINEなどでご連絡いたします。