

# KOUNAN



## 2024年度会員募集 無料体験実施中

### ~大人気ヨガ 続々、新規開講~

#### 美姿勢になる椅子ヨガ

第1・3水曜 9:30~10:30

椅子を使ったヨガです。椅子座位で骨盤をよい位置に保ち、しなやかに体を動かしていきます。立ちポーズやバランスポーズも安定して行えます。

講師：小野 東記枝

対象：15歳以上

定員：15名

場所：KTXアリーナ内 サブアリーナC

#### ママのリフレッシュヨガ

第1・3木曜 9:45~10:45

お子様と一緒に参加出来ます。産後の骨盤周りのケア、日々忙しいママの体と心をヨガでリフレッシュしましょう。お友達作りの機会にも是非！

講師：柴山 美来

対象：6か月~2歳児 & ママ

定員：10組

場所：KTXアリーナ内 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

休日には安らぎと快眠と自分のための時間を…。心と体を整えて、気持ちよく朝を迎える準備をします。週末ヨガは自分をリセットするチャンスですよ！

講師：田中 美帆

対象：15歳以上

定員：25名

場所：KTXアリーナ内 フィットネススタジオ

#### 経絡ストレッチヨガ

第1・3水曜 13:30~14:30

ご年齢問わず、無理なく参加できる易しい&優しいヨガです。体のツボを刺激するストレッチや呼吸体操などで、ゆっくり心と体をほぐしていきます。

講師：河合 英代

対象：15歳以上

定員：25名

場所：KTXアリーナ内 フィットネススタジオ

### 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多目的：(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。

### 入会受付方法

◆入会をご希望の方はメールかお電話でお問合せください

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：0587-55-5261 FAX番号：0587-54-2679

Eメール：sportsclubkonan@gmail.com



メール



インスタグラム



X

## 大人教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内

### 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

### やさしいリズムダンス

第2・4水曜

9:15~10:15

講師：小野 東記枝

対象：15歳以上

定員：25名

場所：フィットネススタジオ



やさしいリズムダンス

### 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

### エンジョイヨガ

第2・4火曜

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



バレトン

### 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：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

### 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

### 楽しくシェイプアップ

第2・4月曜

13:00~14:00

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

### 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

### 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

### 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



## 子ども教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内

### キッズダンス(初級)

第1・3木曜

17:00~18:00

講師：MARIO

対象：年長~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：年長~小学生

定員：25名

場所：フィットネススタジオ

### リズムであそぼ

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：佐分 恵子

対象：小学生

定員：25名

場所：サブアリーナ

## 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

第2土曜

15:30~16:30

講師：土居 邦雄

対象：年長~小学生

定員：20名

場所：サブアリーナCD



キッズダンス



リズムであそぼ

※開催時間・開催場所は変更になる場合もあります。

※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。