

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：フィットネススタジオ

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：フィットネススタジオ

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。体力がつき、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：フィットネススタジオ

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：フィットネススタジオ

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多種目：(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



Instagram



X

大人教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内



バレトン

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か月~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

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。ご了承願います。

※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。