

# スポーツクラブ葛城

令和2年度 【 総合型地域スポーツクラブ 】

会員・サポートスタッフ・指導者募集



各教室会員申し込みは随時受付を行っております※裏面参照

## サポートスタッフ

ボランティア活動、各教室のお手伝いをして頂きます

## 指導者

あなたの得意を活かしてみませんか？

資格の有無問わず、指導者登録面接あり。(スポーツ指導・文化指導)  
(エクササイズ指導ができる・洋裁が得意・ダンスを教えるのが得意!!など)

※ 詳しくは下記電話番号に連絡下さい。

## ※ 耐震工事に伴う教室開催場所変更のお知らせ

(R2年12月1日からR3年3月31日)

●ジュニアバトミントン	(月)	17:15～18:45	▶新庄スポーツセンター
●健康トレーニング	(水)	9:30～11:00	▶當麻スポーツセンター
●バドミントン教室	(木)	10:00～12:00	▶新庄スポーツセンター
●キッズボールチャレンジ	(木)	15:30～16:30	▶當麻スポーツセンター
●ソフトバレーボール	(土)	10:00～11:30	▶當麻スポーツセンター

## スポーツクラブ葛城

葛城市竹内689番地(當麻スポーツセンター内)

TEL 080-4701-6774(毎週火、第2・4水 休み)

E-mail: sc.katsuragi@gmail.com

HP: <http://web1.kcn.jp/sportsclubkatsuragi/>



## スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto.BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

教室名・場所	曜日・時間 1回の参加費	回数・内容
<b>場所変更</b> キッズボールチャレンジ (當麻スポーツセンター)	毎週木曜日 15:30～16:30 1回:400円	●幼稚園 年中・年長(4・5・6歳児)(募集10名) 運動神経の発達は3歳～8歳までが大きく影響されます。ボールを使い楽しく遊びながら、走力・瞬発力・敏捷性・空間認識力を高めます。来年度の教室見学可!(要電話)
<b>場所変更</b> ソフトバレーボール (當麻スポーツセンター)	毎週土曜日 10:00～11:30 1回:400円	一般男女。(募集11名) ボールが柔らかく、突き指等の心配もなく出来ます。 ルールはバレーボールとほぼ同じ。
<b>場所変更</b> 健康トレーニング (當麻スポーツセンター)	第1・3・5水曜日 9:30～11:00 1回:400円	一般男女。(募集6名) 楽しい音楽にのって、筋力アップと柔軟性を養い、いすを使って体幹を鍛えていきます!
<b>場所変更</b> バドミントン (新庄スポーツセンター)	毎週木曜日 10:00～12:00 1回:500円	一般。(募集8名) 基本練習後、みんなで楽しくゲームをします♪
キッズダンスⅠ・Ⅱ (當麻スポーツセンター)	毎週金曜日 1回:600円	●Ⅰ:16:00～17:00 小学1～2年生(募集11名) ●Ⅱ:17:00～18:00 小学3～6年生、中学生。 (募集5名) みんなで楽しくLe t's ダンス!!
ジュニアバドミントン (新庄スポーツセンター)	毎週金曜日 17:30～19:00 1回:500円	小学4～6年生(経験者)、中学生。(募集6名) 基本練習+応用練習等を行っています。 (月)コースは募集終了。
ピンポン(卓球) (當麻スポーツセンター)	第1・3・5水曜日 第2・4金曜日 19:30～21:00	小学生～大人まで(募集10名) 親子で楽しく参加も可能。卓球マシンも導入しています! 子ども1回:400円、大人(高校生以上):500円
健康教室「ひまわり」 (當麻スポーツセンター)	毎週月曜日 9:30～11:00 1回:500円	満60歳以上 男女。(募集7名) ストレッチ・ゴムチューブ・ボール・ステップ台、音楽にのせて楽しく運動を行います。脳トレーニングもします!
ZUMBA(ズンバ) (當麻スポーツセンター)	毎週月曜日 15:30～17:00 1回:500円	一般。(募集11名)。ヨガマット持参。 ラテンの音楽♪先生の動きに合わせて体を動かします。 運動後は筋肉をほぐすストレッチなどを行います。
ヨガ教室 (當麻スポーツセンター)	毎週木曜日 初心者・経験者 1回:500円	●初心者コース 9:40～10:40 (募集6名) ●経験者コース 10:50～11:50 (募集7名) 心と体を美しく調える健康法。コリと痛みを減らします。
トランポビクス (當麻スポーツセンター)	毎週木曜日 13:00～14:00 1回:400円	一般。(募集12名) ミニトランポリンの上で歩きます。バランス感覚を養い、膝・腰に負担なく健康づくりを行います。
シェイプアップエアロ (當麻スポーツセンター)	毎週金曜日 15:00～16:00 1回:500円	一般。(定員11名) エアロビクス+美尻トレーニングを行います。 からだ軽やか、気分リフレッシュ!!
チアダンス	毎週土曜日	令和2年度の募集は終了。(令和3年度は3月に募集)

**新規**

参加費以外に年会費(大人2,500円、子ども1,500円・保険料(子ども800円、一般1,850円、65歳以上1,200円)が必要です。  
 上記1回参加費×実施回数=参加費。実施回数など、詳しくは電話連絡下さい。