

2023年度 教室の内容

入会すると、何種目でも参加できます。

クラブ番号・クラブ名
●開催日 ●時間 ●会場 ●対象

1 グラウンドゴルフ

ルールもごく簡単！初心者でもすぐに取り組めます。クラブは貸出します。

- 第1・3火曜日 ●9:00~11:00
- 新港グラウンド ●大人

2 バドミントン

いい汗をかくには最適なスポーツです。減量にももってこい！大人気の教室です。

- 毎週水曜日 ●20:00~22:00
 - 彼杵児童体育館 ●子ども~大人
- ※シャトル代が別途必要です。

3 陸上

走る・跳ぶ・投げる！色々な種目に挑戦し運動の基本をマスターします。希望者は各種大会に参加できます。

- 毎週月・水曜日 ●18:00~19:15
- そのぎシーサイド公園
- 小学生~大人

4 ソフトバレー

やわらかいボールを使った4人制の楽しい競技です。初心者大歓迎！

- 毎週金曜日 ●20:00~21:30
- 千綿児童体育館 ●子ども~大人

5 笑いヨガ

「からだで笑おう！」笑って元気、ホッホッハハハ笑いで人生が変わる。作り笑いでもハッピーだ！

- 第1・3金曜日 ●13:30~14:30
- 教育センター分室2F多目的ホール
- 大人

6 三味線

情熱的で独特な音色を出す和楽器です。始めてみませんか。三味線は貸出します。

- 第1・3火曜日
- 13:30~15:00(初心者コースは13:00~14:00)
- 教育センター分室2F音楽室、創作室
- 大人(初心者コースは5名まで)

7 スクエアステップ

脳に刺激！身体と対話！楽しく歩いて笑いましょう。男性も大歓迎！！

- 第2・4火曜日
- ベテランコース13:30~15:00
- ビギナーコース15:30~17:00
- 教育センター和室研修室2 ●大人

8 ウォーキング

心と体の健康づくりをウォーキングで!!いつでも、誰でも、気軽にできるウォーキングを楽しみましょう。わが町ウォッチング、各地のウォーキングイベントにも参加します。

- 第2土曜日 ●季節により集合場所、時間は変わります。
 - 子ども~大人
- ※指導者は日本ウォーキング協会公認指導員

9 気楽に体操

二子レクボール等を使ったニュースポーツ体験や、音楽に合わせて気楽に体を動かしましょう。

- 月1回程度(不定期) ●10:00~11:30
- ※開催日はNBCデータ放送で随時お知らせします。
- 教育センター2F大会議室 ●大人

10 相撲甚句(6カ月間：4月~9月)

大相撲の巡業などで披露される相撲甚句を一緒に唄いましょう。

- 第1・3金曜日 ●19:00~20:00
- 教育センター分室 2F音楽室
- 大人で初めての方10名まで

NEW

11 サッカー

蹴って走って、みんなでサッカーを楽しみましょう！初心者大歓迎！

- 第2・第4土曜日 ●19:00~21:00
- 彼杵小学校体育館
- 小学生~高校生

NEW

- 都合により日程等に変更が生じることがありますのでご了承ください。中止等の連絡は、NBCデータ放送で随時連絡します。
- 教室によっては会費の他に、消耗品代を別途徴収することがあります。
- 運動の出来る服装で参加してください。屋内スポーツは体育館シューズが必要です。

2023年度「スポーツクラブひがしそのぎ」入会申込書

※記入して頂いた個人情報は「スポーツクラブひがしそのぎ」以外には使用しません。

○太線内のみご記入ください。

会員番号	ふりがな 氏名	性別	年齢	保護者氏名 <small>※申込者が高校生以下の場合のみ記入</small>	教室番号(複数可) <small>※パンフレット内の番号を記入してください。</small>
住所 〒				携帯/自宅 ※いずれかをご記入ください	
メールアドレス: ※運営スタッフより、教室の日程変更などの情報をお伝えする場合があります。					

		〈 月 日 〉		〈 月 日 〉		
会費	一般@¥300	人	円	10月~3月	人	円
	高校生以下@¥200	人	円		人	円
保険料	一般(1,850円)	人	円	シャトル代(@¥100)	人	円
	中学生以下(800円)	人	円			
	65歳以上(1,200円)	人	円			

領収書

年 月 日

様

2023年度会費および保険料として

会費	一般@¥300	人	円
	高校生以下@¥200	人	円
保険料	一般(1,850円)	人	円
	中学生以下(800円)	人	円
	65歳以上(1,200円)	人	円
	シャトル代(@¥100)	人	円

¥

長崎県東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706-4
スポーツクラブ ひがしそのぎ

〈半年用〉

領収書

年 月 日

様

2023年度会費および保険料として

会費	一般@¥300	人	円
	高校生以下@¥200	人	円
保険料	一般(1,850円)	人	円
	中学生以下(800円)	人	円
	65歳以上(1,200円)	人	円
	シャトル代(@¥100)	人	円

¥

長崎県東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706-4
スポーツクラブ ひがしそのぎ