

# 2024年度 総合型地域スポーツクラブ 三好ともいきスポーツクラブ(春)

## 【会員登録】

- ・下記通年プログラム参加には**会員登録が必要**です。
- ・会員登録及びスポーツ安全保険は毎年度更新が必要です。(右表参照)
- ※年齢は令和6年4月1日を基準とします。
- ・感染症等状況によっては、プログラムを休止する場合があります。

## 【年会費】

対象	年会費
高校生～64歳	2,000円
65歳以上	2,000円

## 【スポーツ安全保険】

対象	保険料
中学生以下	800円
高校生～64歳	1,850円
65歳以上	1,200円

## 【参加費】

参加する教室等の参加費
-------------

※登録時の年齢を適用

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
子ども キッズ&ファミリーダンス教室 (三浦 美小貴 先生) misaki	初心者でも大歓迎！ヒップホップやKポップをみんなで楽しく踊ろう！	月2回 月曜(2部制) 16:00～17:45	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	月1,600円	【対象】小学生&ファミリー 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込み制 ※詳細は別紙チラシ
一般 & 高齢者	グラウンドゴルフ倶楽部 (島岡 清 先生)	毎週火曜 9:30～10:30	東海学園大学三好キャンパス 第2グラウンド	100円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	健康運動倶楽部 (桜井 佳世 先生)	隔週火曜 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	500円	【対象】20歳以上 【定員】20名(先着順) 【募集方法】会場で受付
	ヨガ教室①いきいきヨガ (原田 妙実 先生) taemi	隔週火曜 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ
	公園体操 (島岡 清 先生)	毎週水曜 9:30～10:30	三好丘桜公園 (三好丘桜三丁目)	無料	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	ポールウォーキング倶楽部 (島岡 清 先生)	毎週木曜 9:30～10:30	東海学園大学 三好キャンパス内および外周	100円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	ヨガ教室②ボディメイクヨガ (原田 妙実 先生) taemi	隔週木曜 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ

## 2024年度 総合型地域スポーツクラブ 三好ともいきスポーツクラブ(春)

	プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
施設開放	ピンポン倶楽部	隙間時間に汗を流しに来ませんか！ 水曜午前に、会場を開放しています。 お気軽に大学へお越しください。	毎週水曜 9:30～11:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	幼児からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません
	カローリング倶楽部	カローリングはカーリングからヒントを得て名古屋で生まれたスポーツです。屋内フロアでジェットローラーをフロアの先端に設けたポイントゾーンに向けて相手チームと交互に投球し、得点を競い合う楽しいスポーツです。	毎週水曜 9:30～11:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	子供からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません
	筋力アップ継続教室① 軽負荷教室	軽負荷筋トレ編：自分の体重やチューブを利用した筋トレで筋力の維持・増強を目指す初心者・中級者向けのフォローアップ教室です。	毎週水曜 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	【対象】筋力アップ教室を受講された方 ※指導者はいません
	筋力アップ継続教室② マシン筋トレ	大学施設のトレーニングマシンを利用した筋トレで筋力アップを目指す中級者向けの教室です。有酸素系マシンも使用できます。	別紙専用カレンダーを参照ください	東海学園大学三好キャンパス 5号館1階トレーニングルーム	月1,000円	【対象】筋力アップ継続教室パーソナルトレーニングを受講された方 ※指導者はいません
期間限定教室	筋力アップ教室 (尾崎 隼朗 先生)	自分の体重やチューブを利用した筋トレで筋力アップを目指す初心者・中級者向けの教室です。スクワットや背筋運動など基礎からじっくり指導します。しっかりと筋肉をつければ動くことが楽になり、より元気な生活を送れるようになりますはずです。	毎週月曜(全9回) 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	5,000円	【対象】22歳以上 (原則学生不可) 【定員】30名 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
イベント	かけっこ教室 (黒須 雅弘 先生、木村 華織 先生)	大学生と一緒に、走って、跳んで、投げて、楽しくからだを動かそう！	秋学期2回 11月/3月	東海学園大学三好キャンパス 第1グラウンド	無 料	【対象】小学生(全学年) 【定員】先着順 【募集方法】事前申込制 ※雨天アリーナ



《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

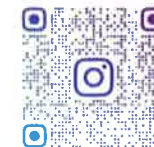
TEL 0561-36-6614 (留守番電話にメッセージを残してください)

メールアドレス: [tomoiki944@gmail.com](mailto:tomoiki944@gmail.com)

受付時間 9時半～15時(金土日・祝日を除く)



ともいきLINE



MIYOSHI.TOMOIKISPORTS

ともいきインスタ