

2019年度 新規

会員

大募集

3/12(火)

10:00より
申込受付開始

スポーツを通して
楽しさと喜びと感動を!

家族でお友達同士で

お子様から高齢の方まで

特定非営利活動法人 石巻市体育協会

お申し込み
お問合せ

いしのまき総合スポーツクラブ
(石巻市総合体育館内)

〒986-0832 石巻市泉町3丁目1番63号 【事務局受付時間】月～金曜日/9:00～17:00(土日祝除く)

TEL 0225-95-8998 FAX 0225-95-8999

URL : <http://www.ishinomaki-taikyo.jp>

E-mail : jimukyoku@ishinomaki-taikyo.jp

ご入会のご案内

【入会手続きの流れ】

- パンフレットについている入会申し込み用紙に必要事項をご記入の上、石巻市総合体育館事務室までお越し下さい。申し込み用紙は事務局にもご用意しておりますので、印鑑をご持参の上、お手続き下さい。
- お支払は郵便振込みとさせていただきます。ご入会手続きの際に振込用紙をお渡しますので、ご入会日から1週間以内に郵便局より、年会費、年間受講料、保険料、教室に必要な教材費をお振込み下さい。尚、パンフレットの年間受講料は4月から1年分の受講料になります。5月以降にご入会の場合はお支払金額が変わりますので、詳しくは事務局にお問合せ下さい。尚、現金の取り扱いは行っておりませんので予めご了承下さい。

年会費	保険料	年間受講料
4,000円 10月よりご入会の場合 は2,000円	<ul style="list-style-type: none"> ■中学生以下 800円 ■一般 1,850円 ■65歳以上 1,200円 	中面、各教室の詳細 をご覧ください。 <small>※お支払は入会日より3月末 までの一括払いとなります。</small>

会員特典

- 特典1** いしのまき総合スポーツクラブの**各種イベント**が**会員割引価格**でご参加いただけます。
- 特典2** 成人クラスの方は、教室参加日に限り**トレーニングルーム**が**無料**でご利用いただけます。
※但し、初回トレーニング講習の受講が必要になります。登録証が発行されましたら、ご利用の際に登録証と会員証を受付にご提示下さい。
(尚、初回トレーニング講習は200円になります。)
- 特典3** 未就学のお子様と保護者の方は、教室参加日に限り**幼児体育室**が**無料**でご利用できます。
※小学生のお子様は入室できませんので、予めご了承下さい。
- 特典4** **InBody**による体成分測定が通常500円を**300円**で測定することができます。
※測定日は体育館予定表でご確認いただき、会員証をご持参下さい。
- 特典5** 1年間休まずに教室に参加した方には**皆勤賞**が贈られます。

2019年度 いしのまき総合スポーツクラブ 入会申込書

※太枠内をご記入下さい。

教室名 ①		②		③		申込日	年	月	日
ふりがな		氏名		男・女	生年月日	S・H	年	月	日生(歳)
住所 〒		電話番号		携帯番号	緊急連絡	会員番号			
※18歳以下の方は ご記入下さい▶		保護者名	幼稚園 学校名	学年					
教材購入		カワイ体育(幼児縄・児童縄・幼児・児童共通ボール)				エクササイズボール			

いしのまき総合スポーツクラブの会則に賛同し、上記の通り会費を添えて申し込みをします。万一の事故等における保険の補償については加入する傷害保険の範囲のみの請求とします。私は申込の教室の参加において万一、健康状態の悪化やそれに伴う事故の発生により障害が生じても異議を申し立てないことを誓約いたします。また、イベントの写真をクラブ広報に関する会報、ポスター、チラシ、HP等に使用することを了承致します。

年 月 日 氏名 ㊞

※個人情報に関しては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し、責任をもって管理いたします。
なお、個人情報は情報提供等会員様へのサービス向上の目的に利用します。

事務処理	入金	保険	カード	名簿
------	----	----	-----	----

2019年度 いしのまき総合スポーツクラブ 教室のご案内

成人クラス ボールエクササイズ

講師:日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 田代由季

小さなボールを利用してストレッチや、筋力トレーニングなどを行ないます。転倒予防、腰痛予防にもオススメです。



- 年間受講料 10,800円 ※ボール代550円別途
- 実施回数 36回 ●定員 30人
- 実施日 火曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス エンジョイヨガ

講師: IHTA認定ヨガインストラクター 坂本佳那

ヨガ初心者の方、体が硬いとお悩みの方、体力に自信のない方でも大丈夫です。ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで筋肉のバランスを整えます。



- 年間受講料 10,800円
- 実施回数 36回 ●定員 50人
- 実施日 水曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 総合体育館第一武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス ボディポテンシャルトレーニング

講師:日本ボディポテンシャル協会AA級公認指導士 安達美智子

本来の人間らしい生活とは何かを考えながら、自分の体と向き合い、日常の体のトラブルを未然に予防することを身に付けます。



- 年間受講料 9,000円
- 実施回数 30回 ●定員 40人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス ストレッチから始めよう

講師:日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 田代由季

運動を始めたい...でも何から始めようとお悩みの方。ひとりひとりに合った方法で無理のないストレッチから始めます。



- 年間受講料 10,800円
- 実施回数 36回 ●定員 30人
- 実施日 金曜日
- 実施時間 11:10~12:10
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス らく楽エアロ

講師:エアロビクスインストラクター 志子田友子・奥津京子

初めての方から高齢者の方まで、どなたでも楽しめるエアロビクスのクラスです。



- 年間受講料 10,800円
- 実施回数 36回 ●定員 100人
- 実施日 月曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 18歳以上

成人クラス やさしい筋トレ&脳トレ

講師:日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 シナプソロジーインストラクター 田代由季

脳細胞活性プログラム“シナプソロジー”を取り入れた誰でも簡単に取り組めるやさしい筋トレ&脳トレクラスです。



- 年間受講料 10,800円
- 実施回数 36回 ●定員 30人
- 実施日 火曜日
- 実施時間 11:10~12:10
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス エンジョイテニスサークル

講師:日本スポーツ協会公認テニス指導員 成澤信義

初心者大歓迎!数百年ぶりに再開してみたい方等...どなたでもOKです。少人数制でレベルに合わせて指導します。



- 年間受講料 12,000円
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 4月~11月 水曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 石巻市総合運動公園テニスコート
- 対象 18歳以上

成人クラス 筋力活力元気塾

講師:日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 田代由季

いくつになっても体は変わります!老若男女問わず、活力あふれる積極的な日常生活を送るために、無理なく楽しくわかりやすく筋力アップを図ります。



- 年間受講料 10,800円
- 実施回数 36回 ●定員 30人
- 実施日 金曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

キッズ&成人 ソフトテニス

講師:石巻ソフトテニス協会 森邦夫・佐々木弘雄・小宅るみ ※レンタルラケットをご用意しております。

初心者から経験者まで、経験豊富な講師陣がレベルに合わせて指導します。天候に左右されることなく屋内で練習が出来ます。



- 年間受講料 12,000円
- 実施回数 24回 ●定員 40人
- 実施日 4月~12月 木曜日
- 実施時間 18:30~20:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1年生~成人

キッズクラス トランポリン

講師:日本体操協会 トランポリン普及指導員 田代由季・三條友裕



- 《月曜Aコース》
- 年間受講料 18,000円
 - 実施回数 36回 ●定員 20人
 - 実施日 月曜日
 - 実施時間 15:30~16:30
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 年長~小学2年生

“空に向かって跳んでみませんか!”トランポリンはバランス能力や調整力を養い、あらゆるスポーツの基礎体力を養います。個人の体力レベルや、発育、発達に合わせたプログラムで指導します。

- 《月曜Bコース》
- 年間受講料 18,000円
 - 実施回数 36回 ●定員 20人
 - 実施日 月曜日
 - 実施時間 16:40~17:40
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 小学1~6年生

- 《火曜Cコース》
- 年間受講料 18,000円
 - 実施回数 36回 ●定員 20人
 - 実施日 火曜日
 - 実施時間 16:00~17:00
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 小学1~6年生

キッズクラス ヒップホップダンス

講師:ヒップホップダンスインストラクター SATOPY



リズムに触れた事のない初心者から経験者まで、リズムののって体を動かすダンスの楽しさに触れていただける教室です。レッスンを通して体力づくりやリズム感を養い、団体行動に必要なマナーを学びます。

《初級キッズクラス》 《中級ジュニアクラス》

- 《初級キッズクラス》
- 年間受講料 12,000円 ※衣装代8,000円別途
 - 実施回数 24回 ●定員 25人
 - 実施日 木曜日
 - 実施時間 16:00~17:00
 - 実施場所 総合体育館第二武道場
 - 対象 小学1~6年生

- 《中級ジュニアクラス》
- 年間受講料 12,000円 ※衣装代8,000円別途
 - 実施回数 24回 ●定員 25人
 - 実施日 木曜日
 - 実施時間 17:00~18:00
 - 実施場所 総合体育館第二武道場
 - 対象 小学1~6年生

※未経験の方は初級クラスへご入会下さい。経験のある方は事務局にご相談下さい。

キッズクラス キッズ体育教室 チャレンジクラス

講師:カワイ体育教室 専任講師

跳箱、鉄棒、マット運動など学校体育の技術向上を目指すクラスです。また体操を通して、友達との協力や励ましなどの社会性を育むことを目的とします。



- 《年中年長クラス》
- 年間受講料 15,000円
 - 実施回数 30回 ●定員 20人
 - 実施日 木曜日
 - 実施時間 15:15~16:15
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 年中年長児

- 《小学生クラス》
- 年間受講料 15,000円
 - 実施回数 30回 ●定員 30人
 - 実施日 木曜日
 - 実施時間 16:30~18:00
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 小学1~6年生

キッズクラス キッズ体育教室 エンジョイクラス

講師:カワイ体育教室 専任講師

発育、発達に考慮したプログラムで、動きや運動を遊び化して体験します。また、集団生活に必要なマナーを身につけ、体を動かす楽しさを学びます。



- 《年中年長クラス》
- 年間受講料 18,000円 ※教材費1,890円別途
 - 実施回数 36回 ●定員 20人
 - 実施日 金曜日
 - 実施時間 15:15~16:15
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 年中年長児

- 《小学生クラス》
- 年間受講料 18,000円 ※教材費2,160円別途
 - 実施回数 36回 ●定員 30人
 - 実施日 金曜日
 - 実施時間 16:30~18:00
 - 実施場所 総合体育館アリーナ
 - 対象 小学1~6年生

《短期スポーツ教室・体験会》 こんなこともやっています

