

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局までお越し下さい。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。パンフレットに記載の年間受講料は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。詳しくは事務局にお問合せ下さい。尚、現金の取り扱いはありませんので予めご了承下さい。

年会費

4,000円

※10月よりご入会の場合は2,000円
※エノジョイヨガ、新し子教室は2,000円

保険料

- 中学生以下 800円
- 一般 1,850円
- 65歳以上 1,200円

年間受講料

中面、各教室の詳細をご覧ください。
※お支払は入会日より3月末までの一括払いとなります。

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、教室参加の前後に限り**トレーニングルーム**が**無料**でご利用できます。
※但し、初回トレーニング講習の受講が必要となります。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250円となります。
- 特典3** 未就学のお子様と保護者の方は、教室参加の前後に限り**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** 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。

令和2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
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	
※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
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致します。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します。			
令和 年 月 日 氏名		④	
※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、責任をもって管理致します。 尚、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。(※18歳未満の方は保護者の方がご署名下さい)			

教材 購入	体育ボール / 幼児縄 / 児童縄 / EXボール / 衣装	事務 処理	入金 / 保険 / カード / 名簿
----------	--------------------------------	----------	--------------------

総合型地域スポーツクラブ いしのまき総合スポーツクラブ



楽しさと! 喜びと! 感動を!

令和2年度 新規

会員 大募集

3/12(木) 10:00より 申込受付開始

特定非営利活動法人 石巻市スポーツ協会

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 石巻市泉町三丁目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-sports.or.jp> E-mail: jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp

令和2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パーソナルインストラクター1 田代由季

小さなバランスボールを利用してストレッチや筋トレを行なうクラスです。バランス力の向上、転倒予防、血圧性などの効果が期待されます。



- 年割受講料 11,880円※税別
- 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 エンジョイテニス

講師:日本スポーツ協会公認アスコーチ1 成澤健樹

初心者の方大歓迎です!ラケットを握ったことがない方から経験者まで少人数制でレベルに合わせて指導します。



- 年割受講料 13,200円
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 4~11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パーソナルインストラクター1 田代由季

いつまでも、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、年齢、体力に合わせてからだを動かします。



- 年割受講料 11,880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・斎藤大晃



“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。大人も体力レベルや、発育、発達に合わせたプログラムで指導します。

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

これからエアロビクスを始めたい方、何か運動を始めようと思っているシニアの方、どなたでも気軽に楽しめるエアロビクスのクラスです。



- 年割受講料 11,880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 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力のバランスを整えます。



- 年割受講料 5,940円※税別
- 実施回数 18回 ●定員 40人
- 実施日 R2・10月~R3・3月 水曜日
- 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 すまいるあつぷ体操

講師:日本ボディソサライズ協会AA級認定資格者 安達美智子

本来の人間らしい生活とは何かを考え、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で、皆が笑顔になれるクラスです。



- 年割受講料 9,900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&キッズ ソフトテニス

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

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できます。



- 年割受講料 13,200円
- 実施回数 24回 ●定員 30人
- 実施日 4~12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

《月曜Aコース》 《月曜Bコース》

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ●年割受講料 19,800円 | ●年割受講料 19,800円 |
| ●実施回数 36回 | ●実施回数 36回 |
| ●定員 20人 | ●定員 30人 |
| ●実施日 月曜日 | ●実施日 月曜日 |
| ●実施時間 15:30~16:30 | ●実施時間 16:40~17:40 |
| ●実施場所 総合体育館アリーナ | ●実施場所 総合体育館アリーナ |
| ●対象 年長 | ●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、リズムにのって体を動かしてダンスの楽しさに触れていただける教室です。レッスンを通って体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》

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ●年割受講料 14,850円 <small>※税別</small> | ●年割受講料 14,850円 <small>※税別</small> |
| ●実施回数 27回 | ●実施回数 27回 |
| ●定員 25人 | ●定員 25人 |
| ●実施日 木曜日 | ●実施日 木曜日 |
| ●実施時間 16:00~17:00 | ●実施時間 17:00~18:00 |
| ●実施場所 総合体育館第二武道場 | ●実施場所 総合体育館第二武道場 |
| ●対象 小学1~6年生 | ●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。

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、友達との協力や助ましなどの社会性を育むことを目的とします。



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 《中年長クラス》 | 《小学生クラス》 |
| ●年割受講料 16,500円 | ●年割受講料 16,500円 |
| ●実施回数 30回 | ●実施回数 30回 |
| ●定員 20人 | ●定員 30人 |
| ●実施日 木曜日 | ●実施日 木曜日 |
| ●実施時間 15:15~16:15 | ●実施時間 16:30~18:00 |
| ●実施場所 総合体育館アリーナ | ●実施場所 総合体育館アリーナ |
| ●対象 中年長児 | ●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、運動を遊び化して、運動が苦手でも楽しく体を動かします。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。



- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 《中年長クラス》 | 《小学生クラス》 |
| ●年割受講料 19,800円 <small>※税別</small> | ●年割受講料 19,800円 <small>※税別</small> |
| ●実施回数 36回 | ●実施回数 36回 |
| ●定員 20人 | ●定員 30人 |
| ●実施日 金曜日 | ●実施日 金曜日 |
| ●実施時間 15:15~16:15 | ●実施時間 16:30~18:00 |
| ●実施場所 総合体育館アリーナ | ●実施場所 総合体育館アリーナ |
| ●対象 中年長児 | ●対象 小学1~6年生 |

新しく文化教室が開講します

成人クラス エコクラフトバンド教室

講師:村上ゆり子

環境にやさしいエコクラフトでオリジナルのかごやバックを作る手芸教室です。初心者大歓迎です。



- 年割受講料 13,200円※税別
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 月曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 総合体育館ミーティングルームB
- 対象 18歳以上

成人クラス 刺し子教室

講師:永久保寿子

日本の伝統手芸「刺し子」。一度やってみると、その世界に惹き込まれます。初めて針を持つ人でも気軽に楽しめます。初心者大歓迎です。



- 年割受講料 6,600円※税別
- 実施回数 12回 ●定員 10人※最大5名
- 実施日 4~9月 水曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 総合体育館ミーティングルームB
- 対象 18歳以上

短期教室・イベントもあります!!



小学校PTA行事やシニアのサークル活動等の、出張出前講座も行なっております。