

(1万4千人)

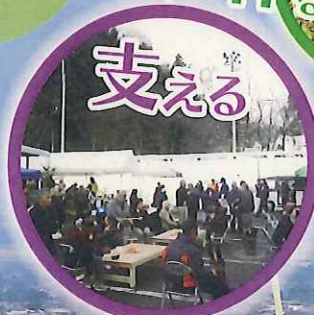
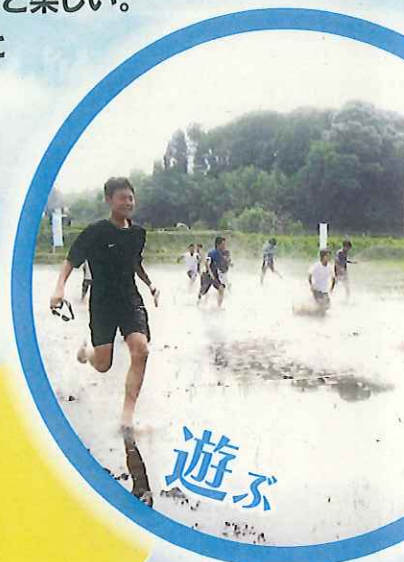
# 横市地区が笑顔に!

スポーツをする人・スポーツを見る人・スポーツを支える人

住んでいるまちでスポーツをしたり、応援する人が居ればきっと楽しい。

住んでいるまちに応援したいクラブがあれば、きっと

みんなが笑顔になれる。



## こんなスポーツ環境を目指しています!

おじいちゃんも、おばあちゃんも、働き盛りの男性も、子育て中のママも、新たな目標を持つ新成人も、受験を控えた学生も、元気いっぱいの子どもも、いたずら好きなキッズもだれでも参加できる、そう! 「運動会のような」 みんなが笑顔になれるスポーツ環境を!



総合型地域スポーツクラブ  
**都城西スポーツクラブ**



事務所 〒885-0092 宮崎県都城市南横市町3813-5

URL <http://www.jabun.net/tonishi>

Eメール [tonishi@jabun.net](mailto:tonishi@jabun.net)

TEL/FAX 0986-77-5594





## ママ'S フラダンス (お子様連れOK)

霧原自治公民館 毎週火曜日 10:30~12:00

「心も体も癒されてみませんか?」

対 象 どなたでも

ちょっぴり別世界を体感できます!  
日常の世界からちょっぴり離れて、ハワイの空気を感じながら、心も体も癒されて楽しく元になります。  
アップテンポのリズミカルな曲からゆっくりとした曲を楽しむ・美しく踊ります。感謝の気持ちとアロハスピリッツをもって、フラでリフレッシュできます。



## ゆっくりヨガストレッチ (初心者向け内容)

霧原自治公民館 毎週火曜日 13:40~15:10

「身体が硬い人ほどヨガに向いている!？」 対 象 どなたでも

硬いからこそ変化の過程を実感できたりします。ヨガは、そういった「気づき」の大切さなど教えてくれます。  
身体を伸び伸び動かしながら、心と体の両面から変化していくのを実感できます。



## ボディケア~ストレッチポールで若返り~

霧原自治公民館 毎週火曜日 19:30~20:30

「身体のお悩みを解決します!」

対 象 どなたでも

ポッコリお腹、X・O脚、二の腕・お尻のたるみ、姿勢が気になる・・・  
そんなお悩みに、ストレッチポールを使って背骨・骨盤を元の位置に戻します。その効果は、姿勢が良くなり、筋肉のバランスもよくなることで、1回のエクササイズで身体の変化を実感できます!



## ベースアップキッズ

毎月1~2回(巡回) 「子どもの運動能力を飛躍的に高めます!」

コーディネーション運動を通して、人と人とのコミュニケーションが動きの中で自然に取れます。

体力・運動能力向上はもちろん、知性・感性・コミュニケーションなどの多面的、心身ともにバランス感覚を持ち、運動やスポーツを楽しむ、賢く・豊かに育つお手伝いをします。

対 象 幼児



## アベンソアールアカデミー

「夢と出会いが、力に。」

発達・発育の観点から目的や年代に応じた一貫指導を実践します。  
また、運動が苦手な子どもでも気軽に楽しめるように遊びの中でサッカーに触れます。

対 象 幼児~中学生



## 地域探検隊~米作り~

地域を見つめ、歴史について調べたり考えたりする中で、地域の素晴らしさや先人の人々の努力に気づき、地域資源に対する興味・関心を深めます。

- (1)【学習活動への興味・関心・態度】
- (2)【課題設定能力・問題解決能力・情報活用能力】
- (3)【主体的・創造的な学習態度・自己の生き方】



## 次はあなたのスポーツです

スポーツを通して、ひとり一人に居場所と出番があります。  
人と人を繋げ、まちに笑顔が広がります。  
その笑顔が人をつくり、まちをつくれます。

### 気になる教室が見つかったら♪

#### Step1

#### まずはお問合せ

事務局まで直接お問合せ下さい。



#### Step2

#### 教室体験・見学

講師や教室の内容を確認して下さい。



#### Step3

#### 入会お申込み

入会申込書に必要事項を記入の上、入会金を添えてお手続きください。



#### Step4

#### あなたのスポーツがスタート

持ち物など準備して、いよいよスタートです。



## FAX申込シート

FAX 0986-77-5594

|      |        |          |        |             |        |
|------|--------|----------|--------|-------------|--------|
| 氏名   | (フリガナ) | 性別       | 年齢     | 保護者         | (フリガナ) |
|      |        | 男・女      | 歳      |             |        |
| 住所   | 〒 -    |          |        | 電話番号(緊急連絡先) | 地区名    |
|      |        |          |        | 自 宅:        |        |
|      |        |          |        | 携帯電話:       |        |
| 希望教室 | (複数可)  | 無料体験教室   | 月 日( ) | 月 日( )      |        |
|      |        | 入会申込みの場合 | 月 日( ) | より入会します。    |        |

※ご記入頂きました個人情報は、本クラブに関する案内・連絡・本人確認のみに使用させていただきます。