

総合型地域スポーツクラブ

# なのはなスポーツクラブ

## 会員募集中!!

◎無料体験できます◎

健康づくりのために何か始めたい方、  
みんなで楽しく運動したい方、  
気軽にのぞきに来て下さい。

◎『男のかんたんヨガ』始めました♪



なのはなスポーツクラブはスポーツ振興くじtoto助成を受けています。

発行年月日：平成27年10月1日

発行責任者：なのはなスポーツクラブ  
会長 大谷 龍徳

Web：http://nanohana-sports.sakura.ne.jp/



体力の無い人も、運動習慣の無い人も、誰でも気軽に楽しめる。

# 「なのはなスポーツクラブ」 のメニューが増えました!

まずは直接会場に行って、無料体験してください!

※会場で参加している人に「体験にきました」と声をかけるだけでokです。

## 参加者を募集しています

「なのはなスポーツクラブ」では、下記の教室を実施しており随時参加会員を募集しています。参加を希望される方は運動のできる服装で会場にお越しください。体験・見学も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

教室名	対象	場所	日時	受講料	定員
卓球教室	一般	田原市総合体育館 アリーナ	毎週火曜日 13:30~15:00	500円/月	40人
スポーツ吹き矢教室		田原市総合体育館 第2武道場	毎週火曜日 10:00~11:30 毎週金曜日 13:30~15:00		各30人
バドミントン教室	一般	田原市総合体育館 アリーナ	毎週水曜日 10:00~12:00 毎週水曜日 13:00~15:00	1,000円/月	各25人
ソフトテニス教室		中央公園 テニスコート	毎週木曜日 19:00~22:00		30人
男のかんたんヨガ教室	一般(男性)	泉市民館 集会室	第2・第4木曜日 20:00~21:00	1,000円/月	30人
かんたんヨガ教室	一般	田原市総合体育館 第2武道場	毎週木曜日 13:30~14:30		各35人
かんたんエアロ教室		渥美文化会館 多目的ホール	毎週金曜日 13:30~14:30	各35人	
美容・健康ストレッチ	一般	田原市総合体育館 第2武道場	毎週火曜日 13:30~14:30 毎週金曜日 10:30~11:30	35人	各25組
子連れヨガ教室		田原市総合体育館 第1武道場	毎週水曜日 10:30~11:30 毎週木曜日 11:00~12:00		
※水曜日は10月~12月	幼児と保護者	田原市総合体育館 第2武道場	毎週水曜日 10:30~11:30	25人	各25人
はじめての空手教室	幼児~一般	福江中学校 武道場	毎週水曜日 18:30~19:30		
はじめての硬式空手教室		渥美運動公園 柔道場	毎週火曜日 18:00~19:00	各25人	
たのしい空手教室	一般	東部中学校(東部中学校の工事期間中は田原中学校) 武道場	毎週月曜日 18:30~19:30		
		田原市総合体育館 第1武道場	毎週金曜日 19:00~22:00	各25人	
護身空手教室	幼児~一般	渥美運動公園 柔道場	毎週土曜日 19:00~22:00		各25人
中学生バドミントン教室		赤羽根中学校 武道場	毎週木曜日 19:30~20:20		
	中学生	田原市総合体育館 第2武道場	毎週土曜日 16:00~17:00	2,000円/月	15人
		田原中部小学校 体育館	毎月曜・水曜・木曜日 18:00~20:00		

**なのはなスポーツクラブ体験イベント**  
 なのはなスポーツクラブの各教室を無料で体験できます。  
 ◆日時:10月20日(火) 13:00~16:00 ◆会場:田原市総合体育館 ◆参加料:無料  
 ◆体験できる教室:卓球、スポーツ吹き矢、バドミントン、子連れヨガ、空手、かんたんヨガ、かんたんエアロ、美容・健康ストレッチ

◎なのはなスポーツクラブ事務局(田原文化会館内) 〒441-3421 田原市田原町汐見5番地  
 Tel 0531-22-6063 Fax 0531-22-6455  
 ◎なのはなスポーツクラブに関するお問合せ スポーツ課 電話0531-23-3531

## ●気軽に参加

- おしゃべりもOK、自分のペースで休憩も自由にとりながら楽しみたい方には  
 → 卓球・バドミントン
- ちょっとやってみたい、どんなものか体験してみたい方には  
 → はじめての空手・はじめての硬式空手・たのしい空手・護身空手
- 運動不足を感じている方、ちょっと運動をしたい方には  
 → ソフトテニス  
 初心者の方でも安心です。ラケットの持ち方から指導します。



## ●体力に自信がない 体調不良

- なんとなく気分が優れない、体調が優れない方には  
 → スポーツ吹き矢・かんたんヨガ  
 深い呼吸を使ってゆったり動くので、心身ともに落ちつきます  
 心肺機能の向上が期待できます
- ちょっと運動不足を感じる方には  
 → かんたんエアロ  
 かんたんな動きの繰り返しで、誰でもかんたんにできるので運動不足解消には最適  
 ハードに動くわけではないのに、気持ちの良い汗がかけます



## ●子育て世代の方には

- 子どもがいるので運動したくても機会がない方には  
 → 子連れヨガ  
 小さな子どもを持つ同じ環境の仲間が集まっているので、子どもがいて  
 騒がしくてもお互い様。お母さんのリフレッシュのための教室です



イベントのお知らせ

なのはなスポーツクラブ  
体験イベントを  
開催します。



一度にいろいろな教室が楽しめます。  
手ぶらでOK。必要な道具は貸し出しします。  
運動のできる服装でお越しください。

※卓球、バドミントン、かんたんエアロに参加する方は室内用運動靴をご用意ください。  
アリーナ前にて受付をしてから、ご参加ください。

日時 10月20日(火) 午後1時～4時

場所 田原市総合体育館

参加費  
無料

アリーナ

時間 午後1時～4時

卓球 ..... 代表：河合信一

バドミントン ..... 代表：瀬川光弘  
大谷エミ子



第1武道場

時間 午後1時～1時50分

子連れヨガ ..... 講師：橋本登茂美

時間 午後2時～2時50分

護身空手 ..... 講師：八木洋子

時間 午後3時～3時50分

美容・健康ストレッチ ..... 講師：渡邊 敏



第2武道場

時間 午後1時～1時50分

かんたんエアロ ..... 講師：武本幸子

時間 午後2時～2時50分

かんたんヨガ ..... 講師：武本幸子

時間 午後3時～3時50分

たのしい空手 ..... 講師：中神明夫

時間 午後2時～4時

スポーツ吹き矢 ..... 講師：鈴木一志・松本紀久江





## 卓球教室

- 日時** 毎週火曜日 午後1時30分～3時
- 対象** どなたでも
- 会場** 田原市総合体育館アリーナ
- 会費** 1ヶ月500円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
- その他** 貸しラケット有
- 代表** 河合 信一



卓球は誰でも気軽に楽しみ、健康維持には最適です。みんなで楽しく汗をかいて、卓球を通じた仲間作りが出来ます。ラケットも球もありますので、手ぶらでOKです。多くの皆さんの参加をお待ちしています！

## バドミントン教室

- 日時** 毎週水曜日 午前10時～正午  
毎週水曜日 午後1時～午後3時
- 対象** どなたでも
- 会場** 田原市総合体育館アリーナ
- 会費** 各クラス 1ヶ月500円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
- その他** 貸しラケット有
- 代表** 瀬川 光弘、大谷 エミ子

- 日時** 毎月曜・水曜・木曜日  
午後6時～午後8時
- 対象** 中学生
- 会場** 田原中部小学校体育館
- 会費** 1ヶ月2,000円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
- 講師** 山本 綱紀、大谷 充則 他



バドミントンをやりたいけれど、夜はなかなか出られない。いい汗をかきたいけど気軽に参加できる教室が見つからない。楽しむスポーツとしてバドミントンをやりたい。など、昼間に気軽に参加できる教室をさがしている方には最適な教室です。一度足を運んでみてください。

New

## かんたんヨガ教室 / 男のかんたんヨガ教室

- 日時及び場所** 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分  
田原市総合体育館第2武道場  
毎週金曜日 午後1時30分～2時30分  
渥美文化会館多目的ホール
- 対象** どなたでも
- 会費** 各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装で直接お越し下さい。
- その他** 貸しマット有
- 講師** 武本 幸子  
(ヨガインストラクター・健康運動指導士)

- 日時** 第2・第4木曜日 午後8時～9時
- 対象** 一般男性
- 会場** 泉市民館集会室
- 会費** 1ヶ月500円
- 参加方法** 運動のできる服装で直接お越し下さい。
- 講師** 武本 幸子  
(ヨガインストラクター・健康運動指導士)



自立神経と密接な関係がある呼吸を整えながら行うヨガは、心と身体を気持ちよくしてくれます。誰でも無理なくできる教室です。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## かんたんエアロ教室

- 日時** 毎週火曜日 午後1時30分～2時30分  
毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
- 対象** どなたでも
- 会場** 田原市総合体育館第2武道場
- 会費** 各クラス 1ヶ月1,000円(月初めに集金)
- 参加方法** 運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。
- 講師** 武本 幸子  
(フィットネスインストラクター・健康運動指導士)



全く経験のない初心者の方でも楽しく参加できる教室です。体力に自信のない方でも安心して参加できます。コレステロールの高い方、糖尿病予備軍で運動をしなければいけないと思っけていても、どこで運動したらよいのか分からない方には最適です。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！



## はじめての空手教室

日時	毎週水曜日 午後6時30分～7時30分
対象	幼児～一般
会場	福江中学校武道場
会費	1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装
講師	渡邊 敏



福江中学の新設された武道場で年齢関係なく、空手をはじめてみようと思っている方無料体験制度もありますので気軽に、ご参加ください。

## たのしい空手教室

日時及び場所	毎週金曜日 午後7時～10時 田原市総合体育館第1武道場 毎週土曜日 午後7時～10時 渥美運動公園柔道場
対象	幼児～一般
会費	各クラス1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装で直接お越し下さい。
講師	中神 明夫 (日本体育協会公認空手上級指導員)



空手の基本を楽しく学んでいきます。日本の武道の心を学びましょう！  
小さなお子さんから、高齢の方までだれでも気軽に参加できます。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## 護身空手教室

日時及び場所	毎週木曜日 午後7時30分～8時20分 赤羽根中学校武道場 毎週土曜日 午後4時～5時 田原市総合体育館第2武道場
対象	幼児～一般
会費	各クラス1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装で直接お越し下さい。
講師	木曜日：大澤 仁美 土曜日：八木 洋子



現在、護身空手の会員は、園児・小学生とそのお母さんやお父さん、60歳～80歳代の方々です。“年の差がある”ということは、とてもすばらしいことで、会員の皆さんが思いやりの心を持ち、お互いに励ましあいながら一生懸命練習に取り組んでいます。

こんなすばらしい護身空手の仲間たちと一緒に心地よい汗を流しませんか。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

## はじめての硬式空手教室

日時及び場所	毎週月曜日 午後6時30分～7時30分 東部中学校武道場 毎週火曜日 午後6時～7時 渥美運動公園柔道場
対象	幼児～一般
会費	各クラス1ヶ月1,000円(月初めに集金)
参加方法	運動のできる服装で直接お越し下さい。
講師	岡本 広宣



空手道は園児、小学校低学年でも無理なく出来る理想な運動です。運動不足の解消にお父さん、お母さん、お子さんとのスキンシップにも良いと思います。無料体験もできます。皆さん、お誘いのうえ、ご参加ください。



## 子連れヨガ教室

**日時及び場所** 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分  
田原市総合体育館第2武道場

毎週木曜日 午前11時～正午  
田原市総合体育館第1武道場

**対象** どなたでも

**会費** 各クラス1ヶ月1,000円(月初めに集金)

**参加方法** 運動のできる服装で直接お越し下さい。

**その他** 貸しマット有

**講師** 水曜日 橋本 登茂美(健康運動指導士)  
木曜日 武本 幸子(フィットネスインストラクター・健康運動指導士)  
※水曜日は10月～12月まで開催  
10月7日は午後1時30分～2時30分



小さなお子さんがいて、身体を動かしたくてもなかなか時間のとれないママに最適のクラスです。毎週顔を合わせることで、ママも子供も仲間が増えます。子連れでも気軽に参加でき、ママがリフレッシュできる教室です。皆さん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## ソフトテニス教室

**日時** 毎週木曜日 午後7時～10時

**対象** 小学4年生～一般

**会場** 中央公園テニスコート  
※12月～2月は田原市総合体育館アリーナ

**会費** 1ヶ月500円

**参加方法** 運動のできる服装とテニスシューズを持って直接お越し下さい

**講師** 田原市ソフトテニス協会



運動不足で運動をしたいと思っている方、ソフトテニスはやったことがないけれど興味のある方、過去にソフトテニスをやっていたもう一度始めたいなと思っている方、どなたでも楽しめます。皆さんの参加をお待ちしています！

## 美容・健康ストレッチ教室

**日時** 毎週水曜日 午前10時～11時

**対象** 一般

**会場** 田原市総合体育館第1武道場

**会費** 1ヶ月1,000円

**参加方法** 運動のできる服装とタオルを持って直接お越し下さい

**講師** 渡邊 敏



ストレッチは血行を良くし、ホルモンバランスも整えていく効果が期待できます。身体がスッキリして、いつまでも元気で美しい身体を保ちたい方！ご参加ください！

## スポーツ吹き矢教室

**日時** 毎週火曜日 午前10時～11時30分  
毎週金曜日 午後1時30分～3時

**対象** どなたでも

**会場** 田原市総合体育館第2武道場

**会費** 各クラス1ヶ月500円(月初めに集金)

**参加方法** 運動のできる服装・室内履きの靴を御用意の上、直接お越し下さい。

**その他** 道具は全て貸し出します

**講師** 飛安 務・松本 紀久江・鈴木 一志  
(愛知県スポーツ吹き矢指導員)他



5～10m離れた円形の的をめがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法を使って行うため、健康づくりにもつながります。

精神集中や血行促進、細胞の活性化、また精神力・集中力が身に付きます。

参加を希望される方は入会申込書に必要事項を記入の上、各教室代表者(講師)に提出してください。  
※入会申込書は各会場及び事務局にあります。