

なのはなスポーツクラブ

会員募集中!!

みんなで楽しく運動したい方、
健康づくりのためになにか始めたい方、
気軽にのそぎに来てください。

※無料体験できます♪



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。

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」会員募集!

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		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		各25人
ゲートボール教室		サンテパルクたはら サンテドーム	毎週月曜日 13:00~16:00		30人
ソフトテニス教室		小学4年生~一般	中央公園 テニスコート		毎週火曜日 19:00~22:00
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	1,000円/月	各35人
		渥美文化会館 多目的ホール	毎週金曜日 13:30~14:30		
かんたんエアロ教室		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		各35人
美容・健康ストレッチ		田原市総合体育館 第1武道場 清田市民館	毎週水曜日 10:00~11:00 毎週金曜日 19:30~20:30		各35人
子連れヨガ教室	幼児と保護者	田原市総合体育館 第1武道場	毎週木曜日 11:00~12:00	25組	
		渥美文化会館 多目的ホール	毎週木曜日 9:30~10:30		
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	25人	
はじめての硬式空手教室		渥美運動公園 柔道場 東部中学校 武道場	毎週火曜日 18:00~19:00 毎週月曜日 18:30~19:30	各25人	
たのしい空手教室		田原市総合体育館 第1武道場 渥美運動公園 柔道場	毎週金曜日 19:00~22:00 毎週土曜日 19:00~22:00	各25人	
護身空手教室	幼児~一般	赤羽根中学校 武道場	毎週木曜日 19:30~20:20	各25人	
		田原市総合体育館 第2武道場	毎週土曜日 16:00~17:00		

◎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

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)



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ても、どこで運動したらよいのかわ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！

美容・健康ストレッチ教室

- 日時及び場所** 毎週水曜日 午前10時～11時
田原市総合体育館第1武道場
毎週金曜日 午後7時30分～8時30分
清田市民館
- 対象** 一般
- 会費** 各クラス 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** 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離れた円形的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。

ゲートボール教室

- 日時** 毎週月曜日 午後1時～4時
- 対象** 一般
- 会場** サンテパルクたはら サンテドーム
※イベントのある日はお休みになります。
- 会費** 1ヶ月500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ください
- その他** 道具は貸し出します
- 講師** 河合尚嗣 坂田孝子、菅原孝祐、太田敏夫(日本ゲートボール連合公認一級審判員)



ゲートボールは老若男女誰でもできるスポーツです。球の配置や打撃順、ゲート通過の状況などを考える頭脳プレーなのでとても奥の深いスポーツです。初心者の方、大歓迎です。一度ゲートボールを体験してください。

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！

子連れヨガ教室

日時及び場所 ①毎週木曜日 午前9時30分～10時30分
渥美文化会館多目的ホール

②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 ①: 橋本 登茂美(健康運動指導士)

②: 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)



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なクラスです。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！

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



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。

ソフトテニス教室

日時 毎週火曜日 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

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

その他 貸しラケット有

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てもう一度始めたいなどと思っている方、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！

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こし下さい。
- 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！

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こし下さい。
- 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。

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



この頃、会員の皆さんの空手の上達ぶりに感心しています。週に一度の練習を、まじめに取り組んで下さっている結果だと思えます。体力や忍耐力も、しっかりついてきていると思えます。こんな頑張り屋の仲間たちと一緒に空手をやってみませんか？空手の楽しさに加え、今まで気付かなかった自分の新たな一面も発見できるかもしれません。

田原市総合型地域スポーツクラブ

「なのはなスポーツクラブ」入会申込書

※必要事項に○印または記入をしてください。

※年齢については、入会年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。

※スポーツ安全保険の加入を希望する方は申込書提出の際に保険料をお支払いください。

※スポーツ安全保険の保険料は年齢により異なりますので指導者にご確認ください。

太枠内のみ記入をしてください。

入会日 平成 年 月 日

No.	会員番号	ふりがな 氏名	性別	生年月日	希望教室名	スポーツ安全保険 加入希望の有無
			男・女	昭和・平成 年 月 日 (歳)		有・無
住所		〒 市 番地 電話() -				
誓約書						
なのはなスポーツクラブ会長 殿						
私は「なのはなスポーツクラブ」の趣旨に賛同し、楽しくスポーツをすること及び下記の2件について誓約して申込みをします。						
1. 万一事故(ケガ等)があった場合は、自己責任とし主催者及び参加者に対して一切の責任を求めないこと。						
2. 講座等で撮影した写真を、ホームページ・クラブ情報誌等に掲載使用することに承諾します。						
氏名 _____						

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。



発行年月日 平成30年1月31日

発行責任者 なほはなスポーツクラブ

会長 大谷龍徳

ホームページ <http://nanohana-sports.sakura.ne.jp/>

