

いきいきライフ通信

松茂町体育施設のトレーニング室やフィットネスジムを利用して理想のボディを手に入れよう!

10分間 プチトレーニングを試してみませんか?

松茂町第二体育館フィットネスジム

フィットネスジム利用者対象!無料!!

プチトレ スケジュール	TUE	WED	THU	FRI
10:40 ▶ 10:50 (10分)	内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪	
15:00 ▶ 15:10 (10分)		内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪
18:30 ▶ 18:40 (10分)	内容は当日のお楽しみ♪	内容は当日のお楽しみ♪		内容は当日のお楽しみ♪

かんたんなストレッチや腰痛予防体操、ダンベルやチューブを使ったトレーニングなど、日替わりで開催中

ちょっと一息!!
10分間プチトレーニング
一度試してみませんか?

硬直した筋肉を柔らかく、
弾力ある筋肉に!
そしてさらに引き締めましょう。

運動初心者の方でも
気軽にご参加ください。

※都合により変更・中止となることがあります。

松茂町健康ポイント 2021

対象事業

フィットネス室で運動をしたり、
いきいき健康講座を受講して、
健康ポイントを貯めよう!



ポイント付与期間 1/31まで

- 第二体育館フィットネスジム利用時間
- 火～金 …… 10:00～21:00
- 土日祝 …… 9:00～17:00
- 利用料金

1時間 | 松茂町内の方 200円(税込)
松茂町外の方 360円(税込)



初めてフィットネス室を利用する際は初回説明(要予約)を受けていただきます。

InBody測定 カウンセリング

パーソナル
トレーニング(要予約)



ひとりひとりのカラダによりそう
運動プログラム提案

あなたにフィットした運動プログラム
トレーニングサポート

カラダの変化をチェック!

さらにステップアップ!
新たな運動プログラムをご提案します

おすすめ運動プログラム



あなたにぴったりの運動プログラム
でトレーニングをサポートします

InBody

InBodyとは、カラダの成分を正確に測る装置です。皆様のカラダの状態をチェックできます。筋肉量・体脂肪量や筋肉量と脂肪のバランス・メタボなどが分析できます



感染予防対策を徹底しております

消毒



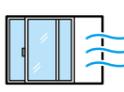
を徹底しています

距離



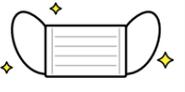
をあけて運動

換気



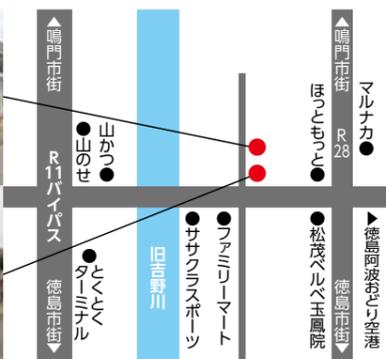
をおこなっています

マスク



の着用を実施

皆さまが楽しい時間を
過ごせるよう
安心・安全な環境づくりを
行います!



松茂町体育施設

総合体育館 tel.088-699-5744

第二体育館 tel.088-699-1080

松茂町中喜来字群恵225-3 営業時間/9:00～22:00

休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月28日～1月4日)

<https://www.oksportsclub.co.jp/club/matsushige/>



施設の
詳しい情報は
こちらから

無料駐車場
約200台
完備

InBody カラダの状態をチェック!!
体験無料券
有効期限: 2021年12月26日
筋肉量と脂肪のバランス
メタボなどが分析
できます。



健康講座



講座 詳しくは第二体育館窓口でお問い合わせください

人生100年時代！健康寿命を伸ばす為、運動しませんか？

2021年9月～2021年12月迄、前期・後期2ヵ月での会員制となります。(前期お申し込みをされた方は、後期に自動継続されます。継続を希望されない方はお申し出ください。)

01 テニス講座

キッズ、ジュニア、高校生以上の方を対象としたクラスを開催します。テニスの基本動作を学び楽しくプレーできるように指導します。

キッズテニス教室

定員8名
受講料 | 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 4,800円(税込)
※ 17:45～18:35 (50分)
 4歳～小学2年生を対象としたクラスです。レッドボールを使用し、打つ・走る・投げるなど基本動作を練習します。

一般テニス教室

定員8名(60分指導プラス60分自由練習)
受講料 | 松茂町内の方 6,000円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 7,600円(税込)
※ 19:30～20:30
※ 13:30～14:30 19:30～20:30
 高校生以上を対象とした講座です。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。レッスン終了後1時間自由に練習ができます。

ジュニアテニス教室

定員8名
受講料 | 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 4,800円(税込)
※ 17:00～18:00 (60分)
 小学生を対象としたクラスです。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。



坂東コーチ 谷コーチ 春田コーチ 南コーチ 松浦コーチ

【持ち物】 ■ラケット：個人でご用意いただくか、無料貸出ラケットもあります。■シューズ：テニスシューズを使用してください。※サンダル・厚底シューズ等ではレッスンを受講できません。※テニスシューズをご用意できない場合は、運動靴でもかまいません。■ウェア：動きやすい服装(スポーツウェア着用)※デニム・スカート類は不可。夏季は帽子を着用してください。■その他：水筒・タオル等を用意してください。

02 体操講座

18段階の進級システムで能力・体力別にレッスンをを行います。(松茂第二体育館)

幼児の運動あそび

定員10名
受講料 | 松茂町内の方 2,880円(税込) NEW 新講座
 松茂町外の方 3,840円(税込) 会費 2ヵ月800円
※ 15:00～15:40 (40分)
 3歳～就学前のお子さまを対象としたクラス。体操の基礎となる運動を、遊びを通して行います。



キッズ体操教室

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 4,800円(税込)
※ または **※** 16:00～16:50 (50分)
 4歳～就学前のお子様を対象としたクラスです。鉄棒・マット・跳び箱など段階的に基礎から指導します。



ジュニア体操教室

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 4,800円(税込)
※ または **※** 17:00～17:50 (50分)
 小学生を対象としたクラスです。進級システムを導入し目標を持たせます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。

0からはじめるはしり方教室

定員10名
受講料 | 松茂町内の方 3,600円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 4,800円(税込)
※ 17:00～17:50 (50分)
 小学生を対象に運動が得意になりたいお子様に向けたクラスです。全てのスポーツの基礎となる「走る」ことを中心に指導します。



濱コーチ 藤本コーチ 吉田コーチ

【持ち物】 運動できる服装・上履き(靴底くろ色以外)・タオル・飲み物(水分補給)

03 一般健康講座

松茂第二体育館で楽しく運動しませんか？

ハワイアンフラダンス

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込)
※ 10:00～10:45 (45分)
 あなたを癒し元気にするハワイアンフラ初心者の方でも大丈夫!



糸井コーチ

スローフローヨガ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込)
※ 11:45～12:30 (45分)
※ 13:00～13:45
 呼吸に合せ大きくゆったりと体を動かし血液の流れをよくします。



元木コーチ

体幹バランストレーニング

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込)
※ 11:00～11:45 (45分)
 自重やチューブを使った運動で体幹を鍛えよう!体幹力が上がれば脂肪燃焼効果が高まります。



濱コーチ

中高年教室

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込)
※ 11:30～12:15 (45分)
 全身を楽しく動かし頭と体をトレーニング「貯筋」をしましょう。和気あいあいとした楽しいクラス。



吉田コーチ

美×アップ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込)
※ 14:00～15:00 (60分)
※ 18:30～19:30
 立ち姿勢の改善!歩き方の改善!気になる症状を「体自身の力で」改善!!「一日10回屈伸法で痛みが消えた」板倉コーチ 著 板倉コーチ



板倉コーチ

姿勢改善かんたんエクササイズ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込)
※ 11:00～12:00 (60分)
 姿勢を正しくすることや、ヨガのポーズなどで柔軟性をもちたせるとともに、体幹を強くするエクササイズです。



佐藤コーチ



ZUMBA スンバ

定員20名
受講料 | 松茂町内の方 4,400円(税込) 会費 2ヵ月800円
 松茂町外の方 5,600円(税込) **木曜日増設**
※ 19:40～20:25 (45分)
※ 19:30～20:15
 ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。



maki

【持ち物】 運動できる服装・上履き(靴底くろ色以外)・タオル・飲み物(水分補給)

申込受付中! 各講座の体験も可能です。(有料)
 各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申込みください。
 ※電話予約可 (FAXでの申し込みはできません)
 ※先着順にて受け付けます
 定員になり次第受付を終了いたします
■受付場所:第二体育館 tel.088-699-1080

開講カレンダー

9 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			第1回				
5	6	7	8	9	10	11	
第1回			第2回				
12	13	14	15	16	17	18	
第2回			第3回				
19	20	21	22	23	24	25	
第3回			第4回				
26	27	28	29	30			
第4回			第5回				

10 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					第5回	
3	4	5	6	7	8	9
第5回			第6回			
10	11	12	13	14	15	16
第6回			第7回			
17	18	19	20	21	22	23
第7回			第8回			
24	25	26	27	28	29	30
第8回			第1回			
31						

11 NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
第1回			第2回			
7	8	9	10	11	12	13
第2回			第3回			
14	15	16	17	18	19	20
第3回			第4回			
21	22	23	24	25	26	27
第4回			第5回			
28	29	30				
第5回						

12 DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			第6回				
5	6	7	8	9	10	11	
第6回			第7回				
12	13	14	15	16	17	18	
第7回			第8回				
19	20	21	22	23	24	25	
第8回							
26	27	28	29	30	31		

※日程の変更がある場合があります。各講座にて詳細をご確認ください。

注意事項
 ●各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申し込みください。●講座をご都合でお休みされる場合はご連絡ください。●講座開始後、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。●講座参加人数が一定人数に満たない講座については、開催できない場合がありますのでご了承ください。●講座参加は申込されたご本人のみです。
 ■一般健康講座(第二体育館):対象年齢/高校生以上 ●子どもづれの受講はできません。●お休みされた場合、他の講座への振替受講も可能です。トレーニングジムご利用(2時間)への振替も可能です。●天災など施設の都合により休館した場合、受講料休講分を返金させていただきます。

■キッズ・ジュニア体操教室(第二体育館):対象年齢/キッズ:4歳～就学前、ジュニア:小学生
 ●子ども体操教室ではお休みされた場合、振替受講ができます。曜日時間により振替が取りできないクラスもございます。
 ■テニス講座(テニスコート):対象年齢/一般:高校生以上、キッズ:4歳～小学2年生、ジュニア:小学生
 ●小学3年生以上でも初心者の方はキッズをお勧めします。●一般テニス教室の子どもづれの受講はできません。●お休みされた場合、振替受講ができます。曜日時間により振替が取りできないクラスもございます。●テニス教室は悪天候の場合、中止となります。当日講座開始1時間前に決定いたします。●振替レッスンは、他のクラスにて受けることができます。●天災など施設の都合により休館した場合、受講料休講分を返金させていただきます。