



集う・つながる・元気になる

栃木市岩舟町 総合型地域スポーツクラブ

広報いわすぼ

第16号

2019.3

# いわふねスポーツクラブ

人が集い



仲間とつながり

のびのび★かけっこ塾

ふれあいバスハイキング



紙ねんど細工



きらきら★パティシエ塾



みんなが元気になる

平成31年度

# 会員・参加者 大募集!!

クラブ理念

人が集い、仲間とつながり、みんなが元気になる地域に根ざしたクラスであること

いつでも  
ワイワイ!



# レギュラープログラム

教室参加者募集中! 見学・体験もお気軽にどうぞ!! ※諸事情により変更になる場合もあります

月  
MON

**硬式卓球** 岩舟体育館  
午後1時～午後4時  
月謝/会員500円・ビジター1,000円



火  
TUE

**太極拳入門** 岩舟体育館  
午前10時～午前11時30分  
月謝/会員500円・ビジター1,000円



木  
THU

**リラックスヨガ** 静和地区公民館  
午後7時～午後8時  
月謝/会員1,000円・ビジター1,500円



木  
THU

**バドミントン** 岩舟中体育館  
午後7時30分～午後8時45分  
月謝/会員500円・ビジター1,000円



土  
SAT

**ミニバスケットボール** 岩舟小体育館  
午後6時30分～午後8時  
月謝/会員のみ500円(小学生3～6年)



## 2019 楽しさモリモリのシーズンプロ

- 5月 すくすく☆水泳教室(前期)  
ミニサッカー教室
- 6月 ターゲットボードゴルフ  
ペーパークラフト教室
- 7月 ウキウキ♪カヌー教室



見学・無料体験  
大歓迎!

# ラム

## ●レギュラープログラムとシーズンプログラムの違いについて

### レギュラープログラム

ほぼ毎週実施しているプログラムで体力作りや仲間作り等のために「継続して参加したい方」におすすめです(^^)。初心者の方でも気軽に楽しめます。☆ 無料体験できます!

### シーズンプログラム

特定の季節のみ開催されるプログラムで「季節感を楽しみたい方」や、「継続は難しいけど、その時だけちょっと参加してみたい方」等におすすめです。会員でなくても参加できます。

水  
WED

**ヨガ** 岩舟公民館  
午前10時～午前11時  
月謝/会員1,000円・ビジター1,500円



水  
WED

**ヒップホップダンス** 岩舟体育館  
午後6時30分～午後7時30分  
月謝/会員のみ1,500円(小学生)



金  
FRI

**ラージボール卓球** 岩舟体育館  
午後1時～午後4時  
月謝/会員500円・ビジター1,000円



金  
FRI

**ペルビック(骨盤)ストレッチ** 静和地区公民館  
午後7時30分～午後8時30分  
月謝/会員1,500円・ビジター2,000円



# ガラム



9月 すくすく☆水泳教室(後期)

のびのび☆かけっこ塾

11月 ハイキング

12月 きらきら★パティシエ塾



1月 スポーツ吹き矢教室

2月 きらきら★パティシエ塾

3月 ウォーキング

キッズ卓球教室

他にもイロイロな  
教室企画中! (^^)



※諸事情により変更になる場合もあります。



# いわふねスポーツクラブ

## 2019年 4月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日  | 月                              | 火            | 水                           | 木                             | 金  | 土                     |
|--|--------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------|
|        | 1<br>◇硬式卓球                     | 2<br>◇太極拳入門  | 3<br>◇ヨガ                    | 4<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン  | 5<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ   | 6                     |
| 7  | 8<br>◇硬式卓球                     | 9<br>◇太極拳入門  | 10<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 11<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 12<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ  | 13<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 14   | 15<br>◇硬式卓球                    | 16<br>◇太極拳入門 | 17<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 18<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 19<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ  | 20                    |
| 21<br> | 22<br>◇硬式卓球<br>◆ミニバスケット<br>ボール | 23<br>◇太極拳入門 | 24<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 25<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 26<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ  | 27<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 28   | 29<br>昭和の日                     | 30<br>国民の休日  |                             |                               |  |                       |

**教室参加者 いつでも募集中! 見学もお気軽にどうぞ♪**

お問い合わせ先 いわふねスポーツクラブ事務局(岩舟公民館内)  
電話 0282-55-2500 FAX 0282-55-5065  
平日 9:00 ~ 17:00

## 2019年 5月 カレンダー

| 日   | 月           | 火            | 水                        |
|---|-------------|--------------|--------------------------|
|        |             |              | 1<br>新天皇<br>・改元記念        |
| 5<br>こどもの日  | 6<br>振替休日   | 7<br>◇太極拳入門  | 8<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス  |
| 12  | 13<br>◇硬式卓球 | 14<br>◇太極拳入門 | 15<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス |
| 19<br> | 20<br>◇硬式卓球 | 21<br>◇太極拳入門 | 22<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス |
| 26  | 27<br>◇硬式卓球 | 28<br>◇太極拳入門 | 29<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス |

**シーズンプログラム**

- ・すくすく☆水泳教室(前期)
- ・ミニサッカー教室

## 2019年 7月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日   | 月           | 火            | 水                           | 木  | 金   | 土                     |
|---|-------------|--------------|-----------------------------|--|---|-----------------------|
|   | 1<br>◇硬式卓球  | 2<br>◇太極拳入門  | 3<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス  | 4<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン   | 5<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ  | 6<br>◆ミニバスケット<br>ボール  |
| 7<br> | 8<br>◇硬式卓球  | 9<br>◇太極拳入門  | 10<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 11<br>◆リラックス<br>ヨガ   | 12<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ | 13<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 14  | 15<br>海の日   | 16<br>◇太極拳入門 | 17<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 18<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン  | 19<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ | 20                    |
| 21  | 22<br>◇硬式卓球 | 23<br>◇太極拳入門 | 24<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 25<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン  | 26<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ベルビク(骨盤)<br>ストレッチ | 27<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 28  | 29<br>◇硬式卓球 | 30           | 31                          |  |   |                       |

**シーズンプログラム**

- ・ウキウキ♪カヌー教室

## 2019年 8月 カレンダー

| 日  | 月           | 火            | 水                        |
|--|-------------|--------------|--------------------------|
|               |             |              |                          |
| 4  | 5<br>◇硬式卓球  | 6<br>◇太極拳入門  | 7<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス  |
| 11<br>山の日<br> | 12<br>振替休日  | 13           | 14                       |
| 18   | 19<br>◇硬式卓球 | 20<br>◇太極拳入門 | 21<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス |
| 25<br>        | 26<br>◇硬式卓球 | 27<br>◇太極拳入門 | 28<br>◇ヨガ<br>◆ヒップ<br>ダンス |

**スタッフ募集**

スポーツ好きの方! 自分の趣味を活かし  
私たちと一緒に企画・運営をしてみませ

# 年間カレンダー(保存版)

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 水                             | 木  | 金                     | 土          |
|-------------------------------|--|-----------------------|------------|
|                               | 2<br>国民の休日                                 | 3<br>憲法記念日            | 4<br>みどりの日 |
| 9<br>◆リラックス<br>ヨガ             | 10<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 11<br>◆ミニバスケット<br>ボール |            |
| 16<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 17<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 18<br>◆ミニバスケット<br>ボール |            |
| 23<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 24<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 25<br>◆ミニバスケット<br>ボール |            |
| 30<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 31<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ |                       |            |



## 2019年 6月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日         | 月   | 火            | 水                           | 木                             | 金  | 土                     |
|-----------|---|--------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------|
|           |   |              |                             |                               |  | 1<br>◆ミニバスケット<br>ボール  |
| 2<br>☁️🌧️ | 3<br>◇硬式卓球                                      | 4<br>◇太極拳入門  | 5<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス  | 6<br>◆リラックス<br>ヨガ             | 7<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ  | 8<br>◆ミニバスケット<br>ボール  |
| 9         | 10<br>◇硬式卓球                                     | 11<br>◇太極拳入門 | 12<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 13<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 14<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 15<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 16<br>🐰   | 17<br>◇硬式卓球                                     | 18<br>◇太極拳入門 | 19<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 20<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 21<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 22<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 23        | 24<br>◇硬式卓球                                     | 25<br>◇太極拳入門 | 26<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 27<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 28<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 29<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 30        | <b>シーズンプログラム</b><br>・ターゲットバードゴルフ<br>・ペーパークラフト教室 |              |                             |                               |  |                       |

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 水                             | 木  | 金   | 土                    |
|-------------------------------|--|---|----------------------|
|                               | 1<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン               | 2<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 3<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 8<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン  | 9<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ  | 10  |                      |
| 15                            | 16   | 17<br>◆ミニバスケット<br>ボール                     |                      |
| 22<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 23<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 24<br>◆ミニバスケット<br>ボール                     |                      |
| 29<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 30<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 31<br>◆ミニバスケット<br>ボール                     |                      |



したい方!  
さんか?

## 2019年 9月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日   | 月                   | 火            | 水                           | 木                             | 金  | 土                     |
|---|---------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------|
| 1<br>☀️🌤️   | 2<br>◇硬式卓球          | 3<br>◇太極拳入門  | 4<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス  | 5<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン  | 6<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ  | 7<br>◆ミニバスケット<br>ボール  |
| 8   | 9<br>◇硬式卓球          | 10<br>◇太極拳入門 | 11<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 12<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 13<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 14                    |
| 15<br>🍎   | 16<br>敬老の日<br>◇硬式卓球 | 17<br>◇太極拳入門 | 18<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 19<br>◆リラックス<br>ヨガ<br>◆バドミントン | 20<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 21<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 22  | 23<br>秋分の日<br>◇硬式卓球 | 24<br>◇太極拳入門 | 25<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップ<br>ダンス | 26<br>◆リラックス<br>ヨガ            | 27<br>◇ラージボール<br>卓球<br>◆ペルビック(骨盤)<br>ストレッチ | 28<br>◆ミニバスケット<br>ボール |
| 29<br>🐰   | 30<br>◇硬式卓球         |              |                             |                               |  |                       |
| <b>シーズンプログラム</b><br>・すくすく☆水泳教室(後期)<br>・のびのび☆かけっこ塾 |                     |              |                             |                               |  |                       |



# いわふねスポーツクラブ

2019年 10月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日  | 月           | 火                       | 水                      | 木                         | 金                                  | 土                     |
|----|-------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|
|    |             | 1<br>◇太極拳入門             | 2<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス | 3<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン  | 4<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ  | 5<br>◆ミニバスケットボール      |
| 6  | 7<br>◇硬式卓球  | 8<br>◇太極拳入門             | 9<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス | 10<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 11<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 12<br>◆ミニバスケットボール     |
| 13 | 14<br>体育の日  | 15<br>◇太極拳入門            | 16<br>◇ヨガ              | 17<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 18<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 19<br>◆ミニバスケットボール     |
| 20 | 21<br>◇硬式卓球 | 22<br>即位礼正殿の儀<br>◇太極拳入門 | 23<br>◆ヒップホップダンス       | 24<br>◆リラックスヨガ            | 25<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ              | 26<br>◆ミニバスケットボール<br> |
| 27 | 28<br>◇硬式卓球 | 29<br>                  | 30<br>◇ヨガ<br>          | 31<br>◆バドミントン             |                                    |                       |

## お子さまが参加する際のお願い

保護者の方におきましては、お子さんの安全確保や事故防止のため、必ず会場までの送迎をしていただきますようお願い申し上げます。



2019年 11月 カレンダー

| 日         | 月                  | 火            | 水                       |
|-----------|--------------------|--------------|-------------------------|
|           |                    |              |                         |
| 3<br>文化の日 | 4<br>振替休日<br>◇硬式卓球 | 5<br>◇太極拳入門  | 6<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス  |
| 10<br>    | 11<br>◇硬式卓球        | 12<br>◇太極拳入門 | 13<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス |
| 17<br>    | 18<br>◇硬式卓球        | 19<br>◇太極拳入門 | 20<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス |
| 24        | 25<br>◇硬式卓球        | 26<br>◇太極拳入門 | 27<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス |

## シーズンプログラム

・ハイキング



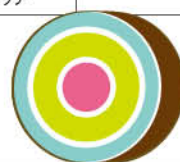
2020年 1月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日      | 月                   | 火            | 水                       | 木                         | 金                                  | 土                 |
|--------|---------------------|--------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------|
|        |                     |              | 1<br>元旦                 | 2                         | 3                                  | 4                 |
| 5<br>  | 6<br>◇硬式卓球          | 7<br>◇太極拳入門  | 8<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス  | 9<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン  | 10<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 11<br>◆ミニバスケットボール |
| 12<br> | 13<br>成人の日<br>◇硬式卓球 | 14<br>◇太極拳入門 | 15<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス | 16<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 17<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 18<br>◆ミニバスケットボール |
| 19<br> | 20<br>◇硬式卓球         | 21<br>◇太極拳入門 | 22<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス | 23<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 24<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 25<br>◆ミニバスケットボール |
| 26     | 27<br>◇硬式卓球         | 28<br>◇太極拳入門 | 29<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス | 30<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 31<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ |                   |

## シーズンプログラム

・スポーツ吹き矢教室



2020年 2月 カレンダー

| 日               | 月                          | 火            | 水                       |
|-----------------|----------------------------|--------------|-------------------------|
|                 |                            |              |                         |
| 2               | 3<br>◇硬式卓球                 | 4<br>◇太極拳入門  | 5<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス  |
| 9<br>           | 10<br>◇硬式卓球<br>◆ミニバスケットボール | 11<br>建国記念の日 | 12<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス |
| 16              | 17<br>◇硬式卓球<br>◆ミニバスケットボール | 18<br>◇太極拳入門 | 19<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス |
| 23<br>天皇誕生日<br> | 24<br>振替休日<br>◇硬式卓球        | 25<br>◇太極拳入門 | 26<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス |

## シーズンプログラム

・きらきら★パティシエ塾

# 年間カレンダー(保存版)

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 水 | 木                         | 金                                  | 土                 |
|---|---------------------------|------------------------------------|-------------------|
|   |                           | 1<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ  | 2<br>◆ミニバスケットボール  |
|   | 7<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン  | 8<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ  | 9<br>◆ミニバスケットボール  |
|   | 14<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 15<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 16<br>◆ミニバスケットボール |
|   | 21<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 22<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 23<br>勤労感謝の日      |
|   | 28<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 29<br>◇ラージボール卓球                    | 30<br>◆ミニバスケットボール |

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 水 | 木                         | 金                                  | 土                 |
|---|---------------------------|------------------------------------|-------------------|
|   |                           |                                    | 1<br>◆ミニバスケットボール  |
|   | 6<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン  | 7<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ  | 8<br>◆ミニバスケットボール  |
|   | 13<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 14<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 15<br>◆ミニバスケットボール |
|   | 20<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 21<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 22<br>◆ミニバスケットボール |
|   | 27<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 28<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 29<br>◆ミニバスケットボール |






## 2019年 12月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日   | 月           | 火   | 水  | 木                         | 金                                  | 土                 |
|---|-------------|---|--|---------------------------|------------------------------------|-------------------|
| 1<br>  | 2<br>◇硬式卓球  | 3<br>◇太極拳入門   | 4<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス   | 5<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン  | 6<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ  | 7<br>◆ミニバスケットボール  |
| 8   | 9<br>◇硬式卓球  | 10<br>◇太極拳入門  | 11<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス  | 12<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 13<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 14<br>◆ミニバスケットボール |
| 15<br> | 16<br>◇硬式卓球 | 17<br>◇太極拳入門  | 18<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス  | 19<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 20<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 21<br>◆ミニバスケットボール |
| 22  | 23<br>◇硬式卓球 | 24<br> | 25<br>◇ヨガ  | 26<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 27<br>◇ラージボール卓球                    | 28                |
| 29<br> | 30          | 31  | <br><b>シーズンプログラム</b><br>・きらきら★パティシエ塾 |                           |                                    |                   |

## 2020年 3月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

| 日   | 月   | 火            | 水   | 木                         | 金                                  | 土  |
|---|---|--------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|
| 1<br>◆ミニバスケットボール  | 2<br>◇硬式卓球  | 3<br>◇太極拳入門  | 4<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス  | 5<br>◆リラックスヨガ             | 6<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ  | 7<br> |
| 8   | 9<br>◇硬式卓球  | 10<br>◇太極拳入門 | 11<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス   | 12<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 13<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 14   |
| 15<br> | 16<br>◇硬式卓球   | 17<br>◇太極拳入門 | 18<br>◇ヨガ<br>◆ヒップホップダンス   | 19<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 20<br>春分の日<br>◇ラージボール卓球            | 21   |
| 22  | 23<br>◇硬式卓球   | 24<br>◇太極拳入門 | 25<br>◇ヨガ   | 26<br>◆リラックスヨガ<br>◆バドミントン | 27<br>◇ラージボール卓球<br>◆ペルビック(骨盤)ストレッチ | 28   |
| 29<br> | 30<br> | 31           | <br><b>シーズンプログラム</b><br>・ウォーキング<br>・キッズ卓球教室 |                           |                                    |  |

# いつでも参加できるレギュラープログラム

| 曜日 | 教室名            | 時間              | 場所      | 対象者     | 会員(非会員)         |
|----|----------------|-----------------|---------|---------|-----------------|
| 月  | 硬式卓球           | 午後1時00分～4時00分   | 岩舟体育館   | どなたでも   | 月 500円(1,000円)  |
| 火  | 太極拳入門          | 午前10時00分～11時30分 | 岩舟体育館   | どなたでも   | 月 500円(1,000円)  |
| 水  | ヨガ             | 午前10時00分～11時00分 | 岩舟公民館   | どなたでも   | 月1,000円(1,500円) |
|    | ヒップホップダンス      | 午後6時30分～7時30分   | 岩舟体育館   | 小学生     | 月1,500円(会員のみ)   |
| 木  | リラックスヨガ        | 午後7時00分～8時00分   | 静和地区公民館 | どなたでも   | 月1,000円(1,500円) |
|    | バドミントン         | 午後7時30分～8時45分   | 岩舟中体育館  | 小学生以上   | 月 500円(1,000円)  |
| 金  | ラージボール卓球       | 午後1時00分～4時00分   | 岩舟体育館   | どなたでも   | 月 500円(1,000円)  |
|    | ペルビック(骨盤)ストレッチ | 午後7時30分～8時30分   | 静和地区公民館 | どなたでも   | 月1,500円(2,000円) |
| 土  | ミニバスケットボール     | 午後6時30分～8時00分   | 岩舟小体育館  | 小学生3～6年 | 月 500円(会員のみ)    |

## 入会のご案内

### 入会方法

各教室で直接手続きを行ってください。

- ①年度会費と保険料をご用意ください。
- ②レギュラープログラムは各教室1回無料体験できます。

### 料金

| 区分                   | 年度会費   | 保険料          | 合計           |
|----------------------|--------|--------------|--------------|
| 一般<br>(高校生以上)        | 3,000円 | 64歳以下 1,850円 | 64歳以下 4,850円 |
|                      |        | 65歳以上 1,200円 | 65歳以上 4,200円 |
| キッズ<br>(中学生以下)       | 1,500円 | 800円         | 2,300円       |
| ファミリー<br>(同居の家族2人以上) | 5,000円 | 加入者・人数により算出  |              |

※平成31年度の会員期間は、平成31年4月1日から、翌年3月31日までです。

### 会員特典

- その1 すべてのプログラムにおトクな会員料金で参加できます。
- その2 優先的に参加できるプログラムがあります。
- その3 すべてのプログラムに適用される「スポーツ安全保険」に加入します。



いわふねスポーツクラブ  
創設9年目

平成31年度

# 会員&参加者 大募集!!

# スタッフ募集!

いわふねスポーツクラブは地域のみなさんとともに育み運営していく「みんなのクラブ」です。クラブでは、「自分も楽しく」をモットーに一緒に活動をしてくれる方を募集しています。プログラム運営のお手伝いやスポーツ・文化活動の指導ができるという方、スポーツの経験・資格の有無は問いません。地域貢献ができるみんなのクラブを一緒につくっていきましょう!



いわふねスポーツクラブ事務局

栃木市岩舟公民館1階事務局

TEL:0282-55-2500

FAX:0282-55-5065

お問い合わせ・受付時間は平日9:00～17:00