

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

広報いわすぽ

2017.3

第12号

# いわふねスポーツクラブ

人が集い



ミニサッカー教室

仲間とつながり



いきいきハイキング (秋の川越)



しめ縄作り



ヒップホップダンス

みんなが元気になる



平成29年度

会員・参加者

大募集!!

★スタッフ募集!

いつでも **ワイ! ワイ!**



**いわすぽ 2017**

# レギュラープログラム

下記のプログラムの詳細は裏面をご覧ください♡

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



**木**  
THU

**リラックスヨガ**

静和地区公民館  
午後7時～午後8時



**火**  
TUE

**太極拳**

岩舟体育館  
午前10時～午前11時30分



**金**  
FRI

**ラージボール卓球**

岩舟体育館  
午後1時～午後4時



**水**  
WED

**ヨガ**

岩舟公民館  
午前10時～午前11時



**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



みんなで  
ウキ!  
ウキ!

# KIDS

いわすぽ 2017  
キッズ  
プログラム



水

WED

ヒップホップダンス 岩舟体育館  
午後6時～午後7時



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



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



## キッズプログラム 対象学年(小学生)



### \*レギュラープログラム

ヒップホップダンス	1～4年生
バドミントン	1～6年生
ミニバスケットボール	3～6年生

### \*シーズンプログラム

のびのび☆かけっこ塾	1～3年生
すくすく☆水泳教室	1～4年生
ミニサッカー教室	1～4年生
ウキウキ♪カヌー教室	1～6年生
きらきら★パティシエ塾	1～6年生

## お子さまが 参加する際のお願い

おかげさまで当クラブには多数のお子さんに参加いただいております。

その中には、夜間に開催するプログラムやご自宅から離れた会場で行なうプログラムもございます。そこで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。





# いわねスポーツクラブ

2017年  
平成29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
2	3 ◇硬式卓球	4 ◇太極拳	5 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	6 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	7 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	8
9	10 ◇硬式卓球	11 ◇太極拳	12 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	13 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	14 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	15 ◆ミニバスケット ボール
16	17 ◇硬式卓球 ◆ミニバスケット ボール	18 ◇太極拳	19 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	20 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	21 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	22
23	24 ◇硬式卓球	25 ◇太極拳	26 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	27 ◆リラックス ヨガ	28 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	29 昭和の日 ◆ミニバスケット ボール
30	<b>教室参加者 いつでも募集中! 見学もお気軽にどうぞ!</b> お問い合わせ先 いわ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					

2017年  
平成29年

5月 カレンダー

日	月	火	水
	1	2	3 憲法記念日
7	8 ◇硬式卓球	9 ◇太極拳	10 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
14	15 ◇硬式卓球	16 ◇太極拳	17 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
21	22 ◇硬式卓球	23 ◇太極拳	24 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
28	29 ◇硬式卓球	30 ◇太極拳	31 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
<b>シーズンプログラム</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すくすく☆水泳教室(前期)</li> <li>・硬式テニス教室</li> <li>・ミニサッカー</li> </ul>			

2017年  
平成29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 ◆ミニバスケット ボール	
2	3 ◇硬式卓球	4 ◇太極拳	5 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	6 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	7 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	8 ◆ミニバスケット ボール	
9	10 ◇硬式卓球	11 ◇太極拳	12 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	13 ◆バドミントン	14 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	15 ◆ミニバスケット ボール	
16	17 海の日 ◇硬式卓球	18 ◇太極拳	19 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	20 ◆リラックス ヨガ	21 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	22 ◆ミニバスケット ボール	
23	24 ◇硬式卓球	25 ◇太極拳	26 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	27 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	28 ◇ラジボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	29 ◆ミニバスケット ボール	
30	31 ◇硬式卓球	<b>シーズンプログラム</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウキウキ♪カヌー教室</li> </ul>					

2017年  
平成29年

8月 カレンダー

日	月	火	水
		1 ◇太極拳	2 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
6	7 ◇硬式卓球	8 ◇太極拳	9 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
13	14	15	16
20	21 ◇硬式卓球	22 ◇太極拳	23 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
27	28 ◇硬式卓球	29 ◇太極拳	30 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス
<b>スタッフ募集</b> 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。)

## 2017年 平成29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。)

水	木	金	土
	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ◆ミニバスケットボール
	11 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン	12 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	13 ◆ミニバスケットボール
	18 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン	19 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	20 ◆ミニバスケットボール
	25 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン	26 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	27 ◆ミニバスケットボール
			

・ゴムバンド教室(姿勢矯正)  
サッカー教室

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

### シーズンプログラム

- ・新聞エコバッグづくり
- ・いきいきハイキング



◇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。)

## 2017年 平成29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。)

水	木	金	土
	3 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン	4 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	5 ◆ミニバスケットボール
	10 ◆バドミントン	11 山の日 ◇ラージボール卓球	12 ◆ミニバスケットボール
	17 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン	18 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	19 ◆ミニバスケットボール
	24 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン	25 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	26 ◆ミニバスケットボール
	31 ◆リラックスヨガ ◆バドミントン		

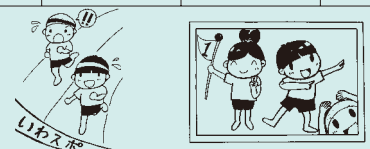
したい方!  
たんか?



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

### シーズンプログラム

- ・のびのび☆かけっこ塾
- ・すくすく☆水泳教室(後期)





# いわねスポーツクラブ

2017年 平成29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	2 ◇硬式卓球	3 ◇太極拳	4 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	5 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	6 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	7 ◆ミニバスケット ボール
8	9 体育の日	10 ◇太極拳	11 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	12 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	13 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	14 ◆ミニバスケット ボール
15	16 ◇硬式卓球	17 ◇太極拳	18 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	19 ◆リラックス ヨガ	20 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	21 ◆ミニバスケット ボール
22	23 ◇硬式卓球	24 ◇太極拳	25 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	26 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	27 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	28 ◆ミニバスケット ボール
29	30	31				

## 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。



2017年 平成29年 11月 カレンダー

日	月	火	水
			1
5	6 ◇硬式卓球	7 ◇太極拳	8 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス
12	13 ◇硬式卓球	14 ◇太極拳	15 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス
19	20 ◇硬式卓球	21 ◇太極拳	22 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス
26	27 ◇硬式卓球	28 ◇太極拳	29 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス

## シーズンプログラム

・バスハイキング



2018年 平成30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 元旦	2	3	4	5	6 ◆ミニバスケット ボール
7	8 成人の日 ◇硬式卓球	9 ◇太極拳	10 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	11 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	12 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	13 ◆ミニバスケット ボール
14	15 ◇硬式卓球	16 ◇太極拳	17 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	18 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	19 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	20 ◆ミニバスケット ボール
21	22 ◇硬式卓球	23 ◇太極拳	24 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	25 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	26 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	27 ◆ミニバスケット ボール
28	29 ◇硬式卓球	30 ◇太極拳	31 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス			

## シーズンプログラム

・あしかがフラワーパークウォーキング



2018年 平成30年 2月 カレンダー

日	月	火	水
4	5 ◇硬式卓球	6 ◇太極拳	7 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス
11 建国記念の日	12 振替休日 ◇硬式卓球	13 ◇太極拳	14 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス
18	19 ◇硬式卓球	20 ◇太極拳	21 ◇ヨガ ◆ヒップ ダンス
25	26 ◇硬式卓球	27 ◇太極拳	28 ◇ヨガ ◆ヒップ 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があります。)

## 2017年 平成29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があります。)

	木	金	土
	2 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	3 文化の日 ◇ラージボール 卓球	4 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	9 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	10 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	11 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	16 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	17 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	18 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	23 勤労感謝の日	24 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	25 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	30 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン		
			

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

◇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があります。)

## 2018年 平成30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があります。)

	木	金	土
	1 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	2 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	3 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	8 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	9 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	10 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	15 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	16 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	17 ◆ミニバスケット ボール
フットボール	22 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	23 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	24 ◆ミニバスケット ボール
フットボール			
			

日	月	火	水	木	金	土
				1 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	2 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	3 ◆ミニバスケット ボール
4	5 ◇硬式卓球 ◆ミニバスケット ボール	6 ◇太極拳	7 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	8 ◆リラックス ヨガ	9 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	10 ◆ミニバスケット ボール
11	12 ◇硬式卓球	13 ◇太極拳	14 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	15 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	16 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	17
18	19 ◇硬式卓球	20 ◇太極拳	21 春分の日	22 ◆バドミントン	23 ◇ラージボール 卓球 ◆ベルビック(骨盤) ストレッチ	24
25	26 ◇硬式卓球	27 ◇太極拳	28 ◇ヨガ ◆ヒップホップ ダンス	29 ◆リラックス ヨガ ◆バドミントン	30 ◇ラージボール 卓球	31
<div style="text-align: center;">  <p>シーズンプログラム</p> <p>・スポーツ吹き矢</p>  </div>						

# 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	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00分～7時00分	岩舟体育館	小学生1～4年	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)

## 2017 楽しさモリモリのシーズンプログラム

他にもイロイロな  
教室企画中! (^^)

5月 すくすく☆水泳教室(前期)  
ゴムバンド教室(姿勢矯正)  
硬式テニス教室  
ミニサッカー教室

6月 新聞エコバッグづくり  
いきいきハイキング

7月 ウキウキ♪カヌー教室

9月 のびのび☆かけっこ塾  
すくすく☆水泳教室(後期)

11月 バスハイキング

12月 きらきら★パティシエ塾

1月 あしががフラワーパークウオーキング

2月 きらきら★パティシエ塾

3月 スポーツ吹き矢

※諸事情により変更になる場合もあります。

## 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 (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 (中学生以下)	1,500円	800円	2,300円
ファミリー (同居の家族2人以上)	5,000円	加入者・人数により算出	

※平成29年度の会員期間は、平成29年4月1日から平成30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。

お問い合わせ先

# いわふねスポーツクラブ事務局

栃木市岩舟公民館1階事務所

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