

# サークルプログラム ⑦ 2022

NPO法人  
**まほろばクラブ南国**  
TEL 088-865-8015 〒783-0094 高知県南国市前浜1344-3  
南国市立スポーツセンター内

日	サークル名	時間	場所	内容	講師	対象	サークル費
月曜日	ヨガ礼田	9:30~10:30	久礼田体育館	初心者の方でも安心してできるヨガクラスです。基本ポーズから筋力アップなど色々なポーズにトライしてみましょう。	石邑純子	大人	サ:1,100円/月
	アロハ ルアナ フラ ※毎月第1・2・3	10:00~11:30	スポーツセンター	ハワイの風によってフラを楽しみませんか？ やさしくお伝えします。	切詰寿子	年齢制限なし	サ:2,000円/月
	やさしいヨガ	13:30~14:30	スポーツセンター	初心者対象のやさしいヨガです。 ヨガの基本を親切丁寧に指導いたします。	濱田泰行	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
	ZUMBA (GOLD)	15:00~16:00	スポーツセンター	フィットネスやダンスの初心者やシニア向けのプログラムです。急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくなっています。音楽に合わせて楽しく体を動かしてみましょう！	秋山 操	年長さんから お年寄りまで	サ:1,100円/月 非:900円/回
	はじめてのストラクライン	19:00~20:30	スポーツセンター	体幹力強化、集中力UP、姿勢改善、ダイエットなど効果は様々あります。年齢も関係なく楽しめるスポーツです！ぜひ、親子や友達同士ではじめてみませんか？	—	5歳以上	サ:200円/月 非:500円/回
	みんな〜でソフトバレー	19:30~22:00	スポーツセンター	みんな〜で一緒にソフトバレーボールを楽しんでみませんか？	—	高校生以上	サ:200円/月
	DISCO WORLD (初級)	18:45~19:45	スポーツセンター	DISCO WORLDは70年代後半から90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。誰が一度は聞いたことがある曲でリズムに乗って動かし感覚で楽しく一緒に踊りましょう。6月からは初級コースも始まります。	森 尚子	小学生~大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
DISCO WORLD	20:00~21:00						
火曜日	太極拳	10:00~11:30	スポーツセンター	基礎から親切丁寧に指導いたします。体の芯を磨いてバランスの良い姿勢と護身をマスターしましょう！	丁野栄修	大人	サ:1,600円/月 非:1,300円/回
	アクティブエイジング	13:00~14:00	大塚公民館	有酸素運動で体力をつけながら、筋トレやストレッチ、体幹トレーニングで強しやかな身体づくりを目指して、一緒に元気にさわやかな汗をかきながら初めませんか？休憩を取りながら無理なく行ないます。筋肉や体力が上がってくると身体の調子が良くなり脂肪もつきにくくなり生活レベルも向上します。	川村裕美	大人	サ:1,100円/月
	スポーツウエルネス吹矢	13:00~16:00	スポーツセンター	健康を目的としたスポーツです。ゆっくりとお腹で息をする腹式呼吸と、日行っている胸式呼吸の2つの呼吸を使い、ゲーム感覚で心身を鍛え、年齢に関係なく楽しめます。	岡林寿男	大人	サ:1,400円/月 非:1,100円/回
	カボエラ ※毎月第2・4	19:30~21:00	スポーツセンター	格闘技のようなダンスのような動きをするブラジルの伝統芸能で、老若男女が楽しむことができます。楽器や歌も一緒に練習します。	徳永洋平	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
	リフレッシュヨガ	19:30~20:30	スポーツセンター	初心者対象のやさしいヨガです。1日の疲れをヨガのポーズでリフレッシュしましょう！	濱田泰行	大人	サ:1,100円/月
水曜日	美ボディエクササイズ	9:45~10:45	スポーツセンター	週替わりの自律重トレーニングです。リンパの流れもよくなり老廃物がスッキリ美しい身体へ！	中村美帆	大人	サ:1,100円/月
	太極舞	11:00~12:00	スポーツセンター	太極拳・中国の伝統芸術・中国舞踏陰陽五行などの低強度のダンスエクササイズです。太極舞は年齢を問わず誰にでもできる運動です。	森 尚子	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
	健康づくりパート①	13:15~14:15	スポーツセンター	腰・膝の調子を整える体操やステップ台の昇降運動を行い、疲れにくい身体を目指します。ウォーキングやハイキング、登山を趣味にされている方にもおすすめです。	小原妙子	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
	体幹ストレッチ	15:00~16:00	久礼田体育館	自分に合った体の使い方を学び簡単なトレーニングで筋力アップ・姿勢力アップを目指します。	小原妙子	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
	キッズフットサル	16:00~17:00	スポーツセンター	「フットサル」をメインに、走る・止まる・跳ぶ・投げるなど、様々な動きの要素を習います。運動することの喜びや、できた！という成功体験と一緒に育みます。スポーツの新しい可能性に挑戦しましょう！	山田和弥	3~5歳	サ:1,000円/月
	FCトード ※バス送迎【迎えのみ】	17:00~18:30	スポーツセンター	走って、飛び跳ねる！様々な運動の基礎を自然と組み込むプログラムになっています。子供たちの笑顔を全力でサポートし、スポーツをする喜びも、「動くこと」が「好き」になるようアプローチを行います。「楽しい」「子供を無限に成長させてくれる」と感じています。	山田和弥	6~12歳	サ:700円/月
	美ユティBody Wave	19:00~20:00	スポーツセンター	専用ツール「Waveバンド」のテンションを利用した曲線動作で体幹部インナーマッスルに刺激を与え強化します。背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐしウエストをしぼりながら「くひれ」を作ります。	JUNKO	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回
	バスケットボール教室	19:00~20:30	三和スポーツ 交流センター	バスケットボールをもっと楽しみたい！と想っている中学生のみさんのサポートサークルがスタート！『大好きなバスケットを長く続けるにはどうしたら？』『プロって何？』そんなバスケット好きのみさんの参加を待っています！	堀田大暉	中学生	サ:3,200円/月 非:1,500円/回
	みんな〜でパドミントン	19:30~22:00	スポーツセンター	初心者から経験者まで、みんなでパドミントンを楽しんでいます。	—	小学生~大人	サ:500円/月 非:500円/回
	ソーシャルダンス	19:30~21:00	スポーツセンター	立ち方、歩き方から楽しく指導します。美しい姿勢としなやかな体づくりに認知症予防にリズム感養成に♪生進スポーツとして競技会に出場したり、国際として、マナーやお互いを尊重する心をはぐくんだり目標は人それぞれ！まずは音楽に合わせて体を動かし、仲間と一緒に時間を過ごすことを楽しみましょう！	岩原加枝	大人	サ:2,000円/月
ZUMBA (NIGHT)	20:00~21:00	スポーツセンター	ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです！	JUNKO	大人	サ:1,100円/月 非:900円/回	

※①キャンセル待ちのサークルもあります。ご希望のサークルがございましたら、まほろばクラブ南国までお問い合わせください。

※②各サークルの状況は2022年4月1日現在のものです。

### 南国市立スポーツセンターのトレーニングルームで筋力アップと体力増進を！

- トレーニング室を利用されない方は経験、知識の有無にかかわらず「初回利用説明会」(以下表に日程記載)を必ずお受けください。ご来館されたいない場合は初回のご利用はできません。
- トレーニングウェア、室内シューズを着用してください。ジーンズ、スカートでのご利用はできません。
- 予約していない方は説明会が受けられません。
- トレーニングマシンなどによる事故防止のため、お子様連れでのご利用はご遠慮ください。
- 会員・非会員を問わず、高校生以上の方よりご利用いただけます。
- トレーニング相談は「初回利用説明会」終了次第受け付けいたします。
- 施設の利用により講習会の実施が必要となる場合がありますのでご注意ください。受講日の変更に関するお問い合わせはスポーツセンターまでご連絡下さい。

ご利用時間	あさ 9:00 ~ 夕方 21:30 (年末年始・イベント時を除く)
ご利用料	● 市内在住及び市内勤務者 100円 / ● 市外の方 200円
月曜日	ひる 13:30 ~ 夕方 18:30 ~
水曜日	ひる 13:30 ~
金曜日	ひる 13:30 ~
日曜日	夕方 18:30 ~

### ■ 総合型地域スポーツクラブ「まほろばクラブ南国」とは

スポーツを通じて人の輪を広げ、さまざまな南国市民のまちづくりと一緒に楽しむことを目的とし、市内内外を問わず誰でも加えて気軽に運動が楽しめる。会員のみならずの参加によって運営しているクラブです。また当クラブは、南国市における特定非営利活動法人(NPO法人)として南国市立スポーツ施設管理者の認定を受け、南国市立スポーツセンター等の管理を行っています。

サークル会員様の毎月のお支払い

クラブ会員費  
大人会員 **500円** + サークル費  
こども会員 **300円** + サークル費

※お申し込み時

※別途保険代が必要となります。



# サークルプログラム②

## 2022



TEL 088-865-8015 〒783-0094 高知県南国市前浜1344-3  
南国市立スポーツセンター内

日	サークル名	時間	場所	内容	講師	対象	サークル費
木曜日	健康づくりパート②	10:00~11:00	スポーツセンター	軽やかなダンベルとボールを使用した運動やストレッチ体操などで楽しく過ごします!	久保左枝	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	リラクソヨガ	13:30~15:00	南国ビジネスホテル	心と身体の健康とリラクゼーション効果に重点を置き、年齢や身体の柔軟性に関係なく初心者でもわかりやすく指導いたします。	大塚節子	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	こどものフティパレエ	18:30~19:15	スポーツセンター	クラシックバレエの基礎であるバレエレッスン柔軟体操、リズムに合わせてのスキップ、キャロップなど音楽に合わせて楽しく踊ります。	山崎早苗	4~7歳	サ: 1,500円/月 非: 1,000円/回
	大人のフティパレエ	19:30~20:15	スポーツセンター	バレエ入門から初級レベルまでできる動きで年齢に関係なく、体が固くてもバレエ経験が無くても大丈夫です。美しい姿勢作りとダイエット目的・体力増強に効果が期待できます。	山崎早苗	年齢制限なし	サ: 1,500円/月 非: 1,000円/回
	ダイエットエクササイズ	19:00~20:00	日章福祉交流センター	全身の筋肉を使い代謝をアップしませんか?有酸素運動・筋トレ・ストレッチを組み合わせたエクササイズです。	久保左枝	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	南国バドミントン	19:00~21:00	三和スポーツ交流センター	1日の疲れをバドミントンでいやすみませんか?体かもつきます!※小学生は夜間の教室のため、保護者の送り迎えを徹底してください。	クラブ登録指導員	小学生~大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
金曜日	まほろばバドミントン	10:00~12:00	三和スポーツ交流センター	全くの初心者の方には、コーチについて親切丁寧に指導いたします。	クラブ登録指導員	大人	サ: 1,600円/月 非: 1,300円/回
	健康づくりパート③	10:30~11:30	スポーツセンター	身体の中心にある体幹(コア)の強化を目的としたエクササイズで、筋肉を正しく動くようにすることで体幹が安定します。未経験者・男性の参加も大歓迎!	久保左枝	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	ZUMBA (DAY)	13:15~14:15	スポーツセンター	ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです!	秋山 操	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	背骨の調律エクササイズ Sintex®Tone	14:30~15:30	スポーツセンター	重い頭を支えている首や肩、末端の手足の痛みや緊張を取り除くための緩やかな身体操作トレーニングです。腰痛や肩こりの改善、自律神経リズムを整えることによる睡眠の質向上にお役立てください。	仙頭美奈子	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	武術太極拳×カンフー	19:30~21:00	スポーツセンター	基礎から親切丁寧に指導します。体の芯を鍛えて/バランスの良い姿勢と護身をマスターしましょう!	丁野栄修	大人	サ: 1,600円/月 非: 1,300円/回
	かんたんヨガ	19:30~20:30	スポーツセンター	簡単なポーズから少しずつ心と体をゆるめてみませんか!初めての方大歓迎!	石邑純子	大人	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	みんな〜で フイトピンポン	19:30~21:00	スポーツセンター	家族で卓球を本格的に楽しんでみませんか!家族の健康維持は卓球で!※小学生は夜間の教室のため、保護者の送り迎えを徹底してください。	クラブ登録指導員	小学生~大人	サ: 1,600円/月 非: 900円/回
土曜日	南国BLUE SKY RS	(火)18:00~19:30 (土)9:00~11:00	(火) スポーツセンター (土) 南豊小グラウンド	コンタクトのない安全なタグラグビーを中心に活動しています。タッチフット・ラグビー等も体験できます。※第9回サントリーカップ小学生タグラグビー選手権大会にて全国制覇! 全国大会出場!	クラブ登録指導員	小学生~高校生	月会費のみ
	大陸子ども陸上	10:00~11:30	大陸小学校グラウンド	遊みながら体を動かしていきます。跳んだり、走ったり、投げたりと多様な運動にチャレンジします。	岸本拓志	小学生	サ: 500円/月 非: 500円/回
	ファミリーアドベンチャー	10:00~11:30	大湊小学校体育館他	子供体力向上の一環として、「走る・跳ぶ・投げる」をテーマに様々な運動を実施しています。	クラブ登録指導員	5歳以上	サ: 1,000円/月 非: 800円/回
	ウォーターフィットネス	11:30~12:30	ZEYOスイミング	水中をいろいろな動作を交えながら歩きます。また、フィンベルという水中タンベルを使用して筋力トレーニングも行ないます。※水筒・帽子・タオルをお持ち下さい。	久保左枝	中学生~大人	サ: 2,000円/月 非: 1,000円/回
	こどもテニス	12:30~14:00	小山テニス場	テニスの基本からあいさつやマナーまで、楽しくコーチが指導します。※雨天時は大陸小学校体育館にて行ないます。	クラブ登録指導員	小学生 定員20名	サ: 1,500円/月
	Wの刺激&ストレッチ	14:30~15:30	久礼田体育館	Wの刺激とは?足裏と脳同時(ダブル)に刺激を与え、短時間でたくさん効果が得られる欲張りな内容です。足裏へは着竹を使い、脳へは「左右運動」や「4つの動作」に反応することで刺激を入れます。すると、足裏の眠っていた毛細血管がよみがえり、脳は前頭葉の血流量が増えます。老若男女みんなが楽しめるエクササイズです。	橋田奈津	高校生以上	サ: 1,100円/月 非: 900円/回
	みんな〜でポッチャ	15:30~16:30	久礼田体育館	子どもからお年寄りまでみんな〜でポッチャを楽しんでみませんか。	—	5歳以上	月会費のみ
月水金	なかよしレージボール	9:30~12:00	スポーツセンター	レージボールは、普通のピンポンより一回り大きい球です。あまりスピードが出ないので初心者の方でも楽しめます。	南国市卓球連盟	大人	サ: 1,600円/月 非: 400円/回
水金日	南国スイミング	(水・金) 19:00~20:00 (日)15:00~16:00	ZEYOスイミング	自分を守るために泳げるようにしてみませんか?体がつくりにもおすすめです! (初級)週1回・日曜日 (中級)週3回・水・金・日曜日 ※中級は、「クローリング25m以上泳げるお子様」が対象	南国市水泳協会	小学生~中学生	サ: 2,500円/月 ※月会費300円込
水土	まほろばアスリート教室	(水)16:10~18:00 (土)10:00~12:00	長岡小学校グラウンド・体育館	運動の基本である、走る・跳ぶ・投げる・蹴るの動作を、体の発達する大切な時期に楽しく身につけていきます。陸上大会に出場し自分の力を試します。	葛岡善行	小学生~中学生	サ: 2,000円/月 月会費300円込 非: 500円/回
火土	なかよくテニス	(土)9:00~12:00	小山テニス場	硬式テニスの基本など、楽しくコーチが指導します。中学生から高校生までなら誰でも参加できます。	クラブ登録指導員	中学生~高校生 定員10名	サ: 1,500円/月

### 《まほろばキッズアカデミー》 ～スポーツ・文化のハブステーション～

水	タグラグビー	17:00~18:00	スポーツセンター	コンタクトのない安全なタグラグビーを中心に活動しています。	クラブ登録指導員	小学生	サ: 2,000円/月 ※月会費300円込
水	将棋	17:00~18:00	スポーツセンター	入門レベルから初級レベルまで、子どもが楽しめる内容で取り組んでいます。	クラブ登録指導員	小学生	サ: 2,000円/月 ※月会費300円込