

NPO法人始良スポーツクラブ活動予定表 2019年 1月

※都合により活動時間・場所が変更になる場合があります。

会 場	活 動 名	活動時間	参加対象	参加費	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
					火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
総合運動公園 体育館	バドミントン教室	20:00~22:00	一般	月2,100円										○							○						○									○
	Jr.新体操	①16:30~17:20	幼児~ 小学2年	月2,600円										○							○						○									○
		②17:30~18:20														○						○						○								
	キッズフットサル	18:00~19:00	U-9	月1,100円										○								○						○								○
		18:30~20:00	U-12	月1,600円										○								○						○								○
	フットサル	20:00~22:00	一般	1回 100円										○								○						○								○
	親子フットサル	18:30~20:00	小学生親子	1回500円		年																					○									
Jr.ハンドボール	水19:00~21:00	小学生	年6,000円										○							○						○									○	
	土18:00~20:00																																			
4人制ソフト バレーボール	13:00~15:00	一般	年2,400円					×						○							○						○									
総合運動公園 多目的室	シ ュ ニ ア ストリートダンス	①14:30~15:30	小学生	月2,100円					×						○							×						○								
		②15:45~16:45				始				×														×						○						
	シ ュ ニ ア チャリーディング	土12:00~14:00	小学生	月3,000円					×																											○
		日10:00~12:00	中学生													○																				
	フ ラ ダ ン ス	初級13:15~14:45	一般	月2,400円										○							○							×								○
中級15:00~16:30															○							○							×							○
社 交 ダ ン ス	17:50~19:00	一般	月2,100円		休			×								○							○													
ヨ - ガ 教 室	水10:30~12:00	一般	月2,100円										○								○						○									○
総合運動公園 ヨ - ガ 教 室	火19:30~21:00	一般	月2,100円										○							○						○										○
総合運動公園	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	一般	年1,000円				陸						陸		陸					陸		陸				陸		陸						陸	
	陸上競技 サニク	8:30~10:00	小3~小6	年4,000円																																
総合運動公園 テニスコート	テニスサークル	金10:00~12:00	一般	月3,100円					み					○							○						○									
		水19:30~21:30	小学生以上	月4,100円										○							○						○								○	
総合運動公園 他 蒲生球技場	シ ュ ニ ア ソフトボール	9:00~12:00	一般	年7,000円										屋内							屋内						屋内								屋内	
		9:00~12:00									陸								蒲生																	
蒲生体育館	フライングディスク	月13:00~15:00	一般	年会費のみ							○														○											
		木13:00~14:00													×							○							○							
体育センター	卓 球	日 9:00~11:00	全般	年2,400円						○							○							○												



NPO法人 始良スポーツクラブ

〒899-5215始良市加治木町本町253番地 TEL : 0995-73-8477

URL : <http://npo-asc.net> FAX : 0995-73-8478

Mail : [asc2002@npo-asc.net](mailto:asc2002@npo-asc.net)

2019年度入会受付準備中!

※会員になりますと、ご自分の体力・年齢に合わせてどれでも参加できます。

※入会申込み手続きは総合運動公園体育館・蒲生体育館・加治木事務所でお申し込みください。(年会費はつり銭のないようにご準備ください)

※参加の際は水分補給を忘れずに!体調不良の場合は無理をしないようにしましょう。

NPO法人始良スポーツクラブ活動予定表 2019年 1月

※都合により活動時間・場所が変更になる場合があります。

会 場	活 動 名	活動時間	参加対象	参加費	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
					火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木						
始良公民館広場	FC アラ - ラ	16:30~18:30	U-12	別途年会費 月会費あり				X			O				O			X				O	←17時~	O	←17時~		O														
		18:30~20:30	U-15					X			O			O	O			X				O	O					O	O					O		O					
	ターゲットバード ゴ	8:30~12:00	一般	年1,200円		年			O		O			陸上		O		X			O		X		O		O			X	X	X			X						
松原地区公民館	J r . 卓 球	第1・3・4 土 8:30~10:30	小・中学生	年4,000円					O							X							O							O											
	フォークダンス	第2・4土 13:30~15:30	一般	年2,400円											O															O											
松原地区公民館	卓 球 サ ー ク ル	13:30~15:30	一般	(1回) 100円										O														O								O					
脇元地区公民館																																									
帖佐地区公民館																																									
帖佐地区公民館	中 ・ 高 齢 者 健 康 体 操	9:30~10:50	一般	1回100円									O														O									O					
重富地区公民館	ス ポ ー ツ 吹 矢	木 9:30~11:00	全般	各500円										O																											
		金 19:00~20:30																O																							
山田地区公民館	い き い き 始 良 元 気 体 操	10:00~11:00	一般	1回 500円											O																										
松原上自治公民館																																									
木津志集 会 センター																																									
脇元地区公民館																																									
松原上自治公民館	武 術 太 極 拳	土14:00~16:00	一般	年3,000円												O																					O				
陶夢ランド 多目的ホール		水14:00~16:00	一般	年3,000円																																	O				
加 治 木 体 育 館	ラ ー ジ ポ ー ル 卓 球	13:30~15:30	一般	年会費のみ																																					
	健 康 体 操	13:30~15:00	一般	年会費のみ																																					
	室 内 パ タ ン ク	10:00~11:30	一般	年会費のみ																																	O				
船 津 校 区 船 津 公 園	ウ ォ ー キ ン グ サ ー ク ル	9:00~10:30	一般	年1,000円																																	O				

遵守事項

- 1) スポーツや運動には様々な危険が発生する可能性があることをご理解ください。
- 2) 参加については、スタッフ・施設職員の指示にしたがってください。
- 3) 参加の際は会場にある出欠簿に必ず〇印をつけてください。
- 4) 運動器具の取り扱いはケガのないよう安全に取り扱ってください。
- 5) 準備・整理運動は十分に行い、水分(スポーツ飲料を推奨)を補給し熱中症の予防を心がけてください。
- 6) 活動中にケガをした場合は速やかに事務局にご連絡ください。
- 7) スタッフや参加者に迷惑になる行為(暴言・暴力他)がある場合は退会処分といたします。
- 8) 活動写真等をホームページや広報誌等の広報活動に使用することがあります。

月謝の支払い  
について

- ・毎月25日に翌月分の月謝が引き落とされます。
- ・15日までのご連絡で翌月分の引き落としを止められます。(支払い済みの月謝の返金はできません。)

【1月のイベント予定】 詳しくはお問い合わせください

日程	イベント名	会場	時間	備考
1月5日(土)	スポーツ元気塾	建昌小	9時~11時	19日(三船小)
1月8日(火)	ピラティス短期教室Ⅳ期初回	始良総合運動公園	14時~15時30分	15・22・29日
1月9日(水)	りとるげんぎじゅく	始良総合運動公園	17時00分~18時00分	23日
1月9日(水)	ボディメイクエクササイズ短期教室無料体験	始良公民館	20時~21時	23・30日
1月9日(水)	ヨガ短期教室無料体験会	始良公民館	19時30分~21時	23・30日
1月9日(水)	コーディネーション運動教室初回	始良総合運動公園	18時15分~19時45分	16・23・30日
1月10日(木)	朝活ヨガ短期教室Ⅳ期初回	始良総合運動公園	8時45分~10時	17・24・31日
1月10日(木)	中高年の健康体操短期教室Ⅳ期初回	始良公民館	9時30分~11時	17・31日
1月12日(土)	荒木久美のマラソンチャレンジ教室	始良総合運動公園	9時~11時30分	26日(くすの湯)
1月15日(水)	はつらつ健康体操	重富地区公民館	10時~11時30分	29日
1月23日(水)	トランポリン教室初回	始良総合運動公園	17時30分~18時30分	30日



**NPO法人 始良スポーツクラブ**  
 〒899-5215 始良市加治木町本町253番地 TEL: 0995-73-8477  
 URL: http://npo-asc.net FAX: 0995-73-8478  
 Mail: asc2002@npo-asc.net

**2019年度入会受付準備中!**  
 ※会員になりますと、ご自分の体力・年齢に合わせてどれでも参加できます。  
 ※入会申込み手続きは総合運動公園体育館・蒲生体育館・加治木事務所でお申し込みください。(年会費はつり銭のないようにご準備ください)  
 ※参加の際は水分補給を忘れずに!体調不良の場合は無理をしないようにしましょう。