

NPO法人始良スポーツクラブ活動予定表 2019年 4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	
					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	金	土	日	月	火	
総合運動公園 体育館	バドミントン教室	20:00~22:00	一般	1回600円 会員300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300円 会員100円				○								○							○						○						
	親子フットサル	18:30~20:00	親子	1回500円 会員300円																							○								
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				○								○							○								体セ					
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										○							○						○										○
	シ ュ ニ ア チ ア リ ー テ ィ ング	土12:00~14:00	小学生	月2,500円						○														○										○	
		日10:00~12:00	中学生															×																	
	フ ラ ダ ンス	中級15:00~16:30	一般	月2,400円			○								○							×					○								
	社 交 ダ ンス	17:50~19:00	一般	月2,100円						○							○							○									○		
ピラティス	14:00~15:30	一般	月3,000円		○								○								○						○							×	
ヨ ー ガ 教室	水10:30~12:00	一般	月2,100円			○								○							○						○								
総合運動公園 会 場	ヨ ー ガ 教室	火19:30~21:00	一般	月2,100円		○							○								○	←アリーナB				○									
総合運動公園	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	一般	年1,000円																															
	ASCランニングウ〜	9:00~11:00	一般	1回500円													○																		
	陸 上 競 技 サ ニ ッ 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					○							○							○										←雨天時×		
		水19:30~21:30	小学生以上	月4,100円			○								○								○				○								
総合運動公園 他 球 技 場 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				○							○							○						○							
		9:00~12:00																		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14:00~15:00															○													×					
蒲生体育館	ラーシボール卓球	10:00~12:00	一般	1回 100円			○							○								○					○								
		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

2019年度会員入会受付中!

※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 4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																																												
					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	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																																							
始良公民館広場	FC アラアラ	16:30~18:30	U-12	別途年会費 月会費あり	○				○			○				○			○	←17時~		○			○											×																																										
		18:30~20:30	U-15		○			○	○				○	○										○	○												×																																									
松原地区公民館	ターゲットパド コ	8:30~12:00	一般	年1,200円	○		○					○		○									×		○		○	○	○							×																																										
	Jr.卓球	第1・3・4土 8:30~10:30	小・中学生	年4,000円						○														○													○																																									
松原地区公民館	卓球サークル	13:30~15:30	一般	(1回) 100円				○							○														○																																																	
脇元地区公民館		9:00~11:00							○																																																																					
帖佐地区公民館	中・高 健康 高齢 者 体 操	9:30~10:50	一般	1回100円		○							○																											×																																						
重富地区公民館	スポーツ吹矢	木 9:30~11:00	全般	各500円											○																																																															
		金 19:00~20:30																																																																												
山田地区公民館	いきいき始良 元気体操	9:30~10:30	一般	1回 500円																																																																										
松原上自治公民館		10:00~11:00			○																																																																									
松原上自治公民館	武術太極拳	土14:00~16:00	一般	年3,000円													○																																																													
陶夢ランド 多目的ホール		水14:00~16:00	一般	年3,000円			○																																																																							
加治木体育館	ラッシュボール卓球	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	○																																																																									
	室内バタック	10:00~11:30	一般	年会費のみ																																																																										
	ここにこ健康体操	10:00~11:30	一般	1回200円												○																																																														
始良校区 始良公民館	ウォーキング サークル	8:30~10:00	一般	年1,000円	○							○																																																																		
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。				【4月のイベント予定】 詳しくはお問い合わせください <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>日程</th><th>イベント名</th><th>会場</th><th>時間</th><th>備考</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月2日 (火)</td><td>はつらつ健康体操</td><td>重富地区公民館</td><td>10時~11時30分</td><td>16・23日</td></tr> <tr> <td>4月3日 (水)</td><td>ヨガ短期教I期 体験会</td><td>始良公民館</td><td>19時30分~21時</td><td>17・24日</td></tr> <tr> <td>4月3日 (水)</td><td>ボディメイクエクササイズ短期教室I期 体験</td><td>始良公民館</td><td>20時~21時</td><td>17・24日</td></tr> <tr> <td>4月3日 (水)</td><td>トランポリンI期 初回</td><td>始良総合運動公園</td><td>17時30分~18時30分</td><td>17日・24日</td></tr> <tr> <td>4月4日 (木)</td><td>中高年のらくらく体操短期教室I期体験</td><td>始良公民館</td><td>9時30分~11時</td><td>18・25日</td></tr> <tr> <td>4月4日 (木)</td><td>朝活ヨガ短期教室I期 初回</td><td>始良総合運動公園</td><td>8時45分~10時</td><td>11・18・25日</td></tr> <tr> <td>4月9日 (火)</td><td>ピラティス短期教室I期 初回</td><td>始良総合運動公園</td><td>12時~13時30分</td><td>16・23日</td></tr> </tbody> </table>																																		日程	イベント名	会場	時間	備考	4月2日 (火)	はつらつ健康体操	重富地区公民館	10時~11時30分	16・23日	4月3日 (水)	ヨガ短期教I期 体験会	始良公民館	19時30分~21時	17・24日	4月3日 (水)	ボディメイクエクササイズ短期教室I期 体験	始良公民館	20時~21時	17・24日	4月3日 (水)	トランポリンI期 初回	始良総合運動公園	17時30分~18時30分	17日・24日	4月4日 (木)	中高年のらくらく体操短期教室I期体験	始良公民館	9時30分~11時	18・25日	4月4日 (木)	朝活ヨガ短期教室I期 初回	始良総合運動公園	8時45分~10時	11・18・25日	4月9日 (火)	ピラティス短期教室I期 初回	始良総合運動公園	12時~13時30分	16・23日
	日程	イベント名	会場	時間																																			備考																																							
	4月2日 (火)	はつらつ健康体操	重富地区公民館	10時~11時30分																																			16・23日																																							
	4月3日 (水)	ヨガ短期教I期 体験会	始良公民館	19時30分~21時																																			17・24日																																							
	4月3日 (水)	ボディメイクエクササイズ短期教室I期 体験	始良公民館	20時~21時																																			17・24日																																							
4月3日 (水)	トランポリンI期 初回	始良総合運動公園	17時30分~18時30分	17日・24日																																																																										
4月4日 (木)	中高年のらくらく体操短期教室I期体験	始良公民館	9時30分~11時	18・25日																																																																										
4月4日 (木)	朝活ヨガ短期教室I期 初回	始良総合運動公園	8時45分~10時	11・18・25日																																																																										
4月9日 (火)	ピラティス短期教室I期 初回	始良総合運動公園	12時~13時30分	16・23日																																																																										
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○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。)																																																																													



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年度会員入会受付中!

※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