

NPO法人始良スポーツクラブ活動予定表 2019年 5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		
					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
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300円 1回600円 (ピジター)		○							○							○						○											○
	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	親子	1回 300円 1回500円 (ピジター)																																	○
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						○					○	←体セ									12時~14時	○
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 チャレンジング	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				×								○							○					○										
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	×								○								○	←会議室				○											○	
総合運動公園 会議室	ヨ ー 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	月1,000円	○		×					○		○					○		×				×		○								×		
	ASCランニングウー	9:00~11:00	一般	1回 500円 1回1,000円 (ピジター)											○																						
	陸上競技 サークル	8:30~11:00	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×						○	←雨天時蒲生						○	←雨天×				○										○	
		水19:30~21:30	小学生以上	月4,100円	×								○								○					○										○	
総合運動公園 他 野 球 場 蒲 生 球 技 場	シ ニ ア ソフトボール	9:00~12:00	一般	年7,000円		○							×							○						○										○	
		9:00~12:00																																			
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

平成2019年度会員入会受付中！更新手続きがお済でない方はお早めに！

※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 5月

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																																						
					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																																						
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										○						○			○	←17時~		○	←17時~	○						○																																							
		18:30~20:30	U-15											○	○					×	○			○		○	○			○				○	○																																						
	ターゲットボード ゴルフ	8:30~12:00	一般	年1,200円	×			×	×		○			○								○		○				×		○																																											
松原地区公民館	Jr. 卓球	第1・3・4 土 8:30~10:30	小・中学生	年4,000円				×														○						○																																													
	フォークダンス	第2・4土 13:30~15:30	一般	年2,400円											○													○	←14時~																																												
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																																																																									
帖佐地区公民館																																						○																																			
帖佐地区公民館	中・高 年齢 健康体操	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	ラジボール卓球	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																															○																																						
	にこにこ健康体操	10:00~11:30	一般	1回200円										○													○																																														
重富校区 なぎさ公園	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。				<b>【5月のイベント予定】</b> <table border="1"> <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>5月7日 (火)</td> <td>はつらつ健康体操教室</td> <td>重富地区公民館</td> <td>10時~11時30分</td> <td>21日・28日</td> </tr> <tr> <td>5月7日 (火)</td> <td>ピラティス短期教室Ⅰ期</td> <td>総合運動公園</td> <td>12時~13時30分</td> <td>14日・21日・28日</td> </tr> <tr> <td>5月8日 (水)</td> <td>コーディネーション運動教室体験会</td> <td>総合運動公園</td> <td>18時15分~19時45分</td> <td>教室22日・29日</td> </tr> <tr> <td>5月8日 (水)</td> <td>ヨーガ教室 短期教室Ⅰ期</td> <td>始良公民館</td> <td>19時30分~21時</td> <td>15日・22日・29日</td> </tr> <tr> <td>5月8日 (水)</td> <td>ボディメイクエクササイズ短期教室Ⅰ期</td> <td>始良公民館</td> <td>20時~21時</td> <td>15日・22日・29日</td> </tr> <tr> <td>5月8日 (水)</td> <td>トランポリン教室Ⅰ期</td> <td>総合運動公園</td> <td>17時30分~18時30分</td> <td>15日・22日・29日</td> </tr> <tr> <td>5月9日 (木)</td> <td>中高年らしく体操短期教室Ⅰ期</td> <td>始良公民館</td> <td>9時30分~11時</td> <td>16日・23日・30日</td> </tr> <tr> <td>5月9日 (木)</td> <td>朝活ヨガ短期教室Ⅰ期</td> <td>総合運動公園</td> <td>8時45分~10時</td> <td>16日・23日・30日</td> </tr> </tbody> </table>																								日程	イベント名	会場	時間	備考	5月7日 (火)	はつらつ健康体操教室	重富地区公民館	10時~11時30分	21日・28日	5月7日 (火)	ピラティス短期教室Ⅰ期	総合運動公園	12時~13時30分	14日・21日・28日	5月8日 (水)	コーディネーション運動教室体験会	総合運動公園	18時15分~19時45分	教室22日・29日	5月8日 (水)	ヨーガ教室 短期教室Ⅰ期	始良公民館	19時30分~21時	15日・22日・29日	5月8日 (水)	ボディメイクエクササイズ短期教室Ⅰ期	始良公民館	20時~21時	15日・22日・29日	5月8日 (水)	トランポリン教室Ⅰ期	総合運動公園	17時30分~18時30分	15日・22日・29日	5月9日 (木)	中高年らしく体操短期教室Ⅰ期	始良公民館	9時30分~11時	16日・23日・30日	5月9日 (木)	朝活ヨガ短期教室Ⅰ期	総合運動公園	8時45分~10時	16日・23日・30日
	日程	イベント名	会場	時間																									備考																																												
	5月7日 (火)	はつらつ健康体操教室	重富地区公民館	10時~11時30分																									21日・28日																																												
	5月7日 (火)	ピラティス短期教室Ⅰ期	総合運動公園	12時~13時30分																									14日・21日・28日																																												
	5月8日 (水)	コーディネーション運動教室体験会	総合運動公園	18時15分~19時45分																									教室22日・29日																																												
	5月8日 (水)	ヨーガ教室 短期教室Ⅰ期	始良公民館	19時30分~21時																									15日・22日・29日																																												
	5月8日 (水)	ボディメイクエクササイズ短期教室Ⅰ期	始良公民館	20時~21時																									15日・22日・29日																																												
	5月8日 (水)	トランポリン教室Ⅰ期	総合運動公園	17時30分~18時30分																									15日・22日・29日																																												
5月9日 (木)	中高年らしく体操短期教室Ⅰ期	始良公民館	9時30分~11時	16日・23日・30日																																																																					
5月9日 (木)	朝活ヨガ短期教室Ⅰ期	総合運動公園	8時45分~10時	16日・23日・30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に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

**平成2019年度会員入会受付中! 更新手続きがお済でない方はお早めに!**  
 ※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。