

NPO法人始良スポーツクラブ活動予定表 2020年 3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	
					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	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				○							始公								×													
		②17:30~18:20			始公																				×											
	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 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							体セ							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	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								○							始公						○											
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 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	年1,000円				○		○					○		×					○		×				○		○						
	陸上競技 サニーク	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					○	←雨天時不可							船津		←雨天時不可					×												
		水19:30~21:30	小学生以上	月4,100円				○							○	←雨天時不可								○					○							
総合運動公園 他 球 技 場	シ ュ ニ ア ソフトボール	9:00~12:00	一般	年7,000円					蒲生																											
		9:00~12:00			加治木						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			蒲生多目																															
蒲生体育館	ラージボール卓球	10:00~12:00	一般	1回 100円				○																												
		10:00~12:00			蒲生多目																															
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 : asc-2002@outlook.com

令和2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 2020年 3月

会 場	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			
				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	月	火			
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	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~															○	←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 健 康 高 齢 者 体 操	9:30~10:50	一般	1回100円			○														○														○		
		木 9:30~11:00 金 19:00~20:30	全般	各500円						○						○																○					
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	陶 夢 ラ ン ド 多 目 的 ホ ー ル	土14:00~16:00	一般	年3,000円						○																											
		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																			○														
	ここにこ健康体操	10:00~11:30	一般	1回200円											○																○						
加治木校区 龍門滝公園	ウォーキング サークル	9:00~10:30	一般	年1,000円		○															○														○		

【3月のイベント予定】

日程	イベント名	会場	時間	備考
3月3日(火)	はつらつ健康体操	重富地区公民館	10時~11時半	17・24日
3月3日(火)	ピラティス短期教室Ⅳ期	総合総合運動公園	12時~13時半	17日(最終回)
3月4日(水)	卓球教室Ⅱ期	帖佐地区公民館	13時半~15時半	11・18・25日(最終回)
3月4日(水)	トランポリン教室Ⅴ期	始良総合運動公園	17時半~18時半	18・25日(最終回)
3月4日(水)	JUSTダンスエクササイズ短期教室	始良公民館	20時~21時	11・18・25日(最終回)
3月4日(水)	ヨガ短期教室Ⅳ期	始良公民館	19時半~21時	11・18・25日(最終回)
3月4日(水)	コアティネーション運動教室Ⅱ期	始良総合運動公園	18時15分~19時45分	11(体セ)・18・25日(最終回)
3月5日(木)	中高年のらくらく体操短期教室Ⅳ期	始良公民館	9時半~11時	12・19・26日(最終回)
3月5日(木)	6人制ソフトバレーボール大会	始良総合運動公園	受付8時半~試合9時~	
3月6日(金)	貯筋運動短期教室	加治木体育館	13時半~15時	27日(最終回)
3月14日(土)	ノルディックウォーキング初心者講習	くすの湯	10時半~正午	
3月18日(水)	りとるげんきじゅく(最終回)	始良総合運動公園	17時~18時	

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

- ・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: asc-2002@outlook.com

令和2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。