



vol.61
2012.3.31号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの



4月からの
教室開催予定
掲載



CONTENTS

スポーツ教室予定

- 4月からの教室 ●総合体育館…………… 2
●おおね公園プールほか…………… 3
●サンライフ鶴巻…………… 3

7月からの教室予定…………… 4

事業報告 教室・イベント…………… 5・6

お知らせ・スポーツ施設紹介…………… 7



再生紙を使用しています

スポーツ教室予定

★開催日程等を変更する場合があります。詳細は（財）秦野市スポーツ振興財団までお問い合わせ下さい。
★先着順で受け付ける教室と定員を超えた場合、抽選となる教室があります。

総合体育館



秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376

当日受付 オープン教室（電話予約不可）

教室名	曜日	時間	日程	定員	参加費
健康体操教室	水	13:30～15:00	4/11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20・27	各教室 70名 (ステップ は50名)	1回400円 オープン教室 開始1時間前より 先着受付
はじめてエアロビクス	土	9:30～11:00	4/7・14・21・28 5/5・12・19		
歩くエアロビクス初級	火	9:30～11:00	4/10・24 5/1・8・15		
	金	9:30～11:00	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29		
弾むエアロビクス初級	月	19:30～21:00	4/9・23 5/7・14・28 6/4・11・25		
	月	9:30～11:00	4/9・23 5/7・14・28 6/4・11・25		
中級エアロビクス	木	19:30～21:00	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28		
	土	11:30～13:00	4/7・14・21・28 5/5・12・19 6/2・16・30		
ステップ初級	火	9:30～11:00	5/22・29 6/5・12・19・26		
ホリデーフィットネス		11:30～13:00	4/30 5/3・4		

●フィットネス教室のご案内

- ★健康体操教室・・・どなたでも参加可能。簡単なリズム体操、ウォーキング、バランス運動等を丁寧に指導。運動習慣を身につけよう。
- ★はじめてエアロビクス・・・はじめてエアロビクスを体験する方、経験の浅い方に合わせた基礎クラス。
- ★歩くエアロビクス初級・・・基礎的な歩くステップを組み合わせたエアロビクス。はじめてエアロビクスより強度は若干高め。
- ★弾むエアロビクス初級・・・歩くエアロビクス初級+基本的なジョギングが加わります。
- ★ステップ初級・・・ステップ台を使った初級エアロビクス。

一括抽選受付教室

教室名	曜日	時間	日程	回数	対象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
第1回こども体操教室	土	15:00～17:00	5/12・19 6/2・9・16・23・30 7/7	8	年長～小学2年	30名	3,000円	4/17～4/23	4/24	4/24～5/6
第1回親子ピクス教室 3歳	木	9:45～10:45	5/24・31 6/7・14・21	5	3歳児	15組	1,500円	5/2～5/8	5/9	5/9～5/20
第1回親子ピクス教室 4～5歳	土	9:45～10:45	5/26 6/2・9・16・23	5	4、5歳児	15組	1,500円			
第1回ヨガシェイプ教室	金	19:30～21:00	6/1・8・15・22・29 7/5・12・19 (7月は木)	8	一般	70名	3,000円	5/16～5/22	5/23	5/23～5/29

●一括抽選受付教室のご案内

- ★こども体操教室・・・マット・跳び箱・鉄棒・体操などの体験を通してカラダを動かす楽しさを知ろう。
- ★親子ピクス教室・・・親子でリズム体操やマット運動、とびばこをします。
- ★ヨガシェイプ教室・・・ヨガの技法で体幹の調整をします。

先着順受付教室

教室名	曜日	時間	日程	回数	対象	定員	参加費	申込期間	支払期間
第1回こどもスポーツ体験教室	火	野球・スポーツチャンバラ・タグラグビー 17:30～18:30	5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3	9	小学3～6年	30名	3,000円	4/9～4/30	4/9～4/30
バドミントン教室	火	9:00～11:00	5/8・15・22・29 6/5・13・20・26 (6/13・20は水)	8	一般	50名	3,500円		
障害児者・親子スポーツ教室	金	19:00～20:30	5月11日より 毎月第2金曜日	11	下記参照	20組	1,000円		

●先着受付教室のご案内

- ★こどもスポーツ体験教室・・・様々なスポーツを体験しスポーツ活動のきっかけをつくろう。
- ★バドミントン教室・・・バドミントンを楽しむ教室です。
- ★障害児者・親子スポーツ教室・・・1年を通して月に1回開催。小4年以上で知的障害のある方と保護者。

パーソナル・トレーナーのご案内

- 目的： ・オーバーワークのケア、競技前後のケア
・ケガの予防（ウィークポイントの強化）
・個人の運動能力向上（個別強化プログラム）
・ケガおよび後遺症の治療

料金：

週1コース	60分/1レッスン	1ヶ月 8000円
週2コース	60分/1レッスン	1ヶ月 15,000円
パートナーズコース（月に何回も可）	60分/1レッスン	1ヶ月 25,000円



秦野市千村1-3-54

tel/fax (0463) 89-3717

おおね公園温水プール



秦野市スポーツ振興財団
☎0463-84-3376

平成24年5～6月教室
(一括抽選受付教室)

教室名	曜日	時間	日程	回数	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
キッズスイミングAコース	火	16:50 ～17:50	5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	8	40名	4,000円	4/19～ 4/25	4/26	おおね 4/27・28 体育館 4/30 5/1・2
キッズスイミングBコース	木		5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	8	40名	4,000円			
ファミリースイミング	日	16:50～17:50	5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1	8	30組	4,500円			
パーソナルスイミング	金	10:50～11:50	5/11・18・25 6/1・8・15・22・29	8	50名	4,500円			
アクアフィットネスⅠ①	木	10:50～11:50	5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	8	50名	4,500円			
アクアフィットネスⅠ②	金	13:50～14:50	5/11・18・25 6/1・8・15・22・29	8	50名	4,500円			
アクアフィットネスⅡ	水	13:50～14:50	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	8	50名	4,500円			
サタデースイミング	土	18:50～19:50	5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	8	50名	4,500円			

◎水泳教室のご案内

★キッズスイミング・・ケノビやバタ足程度が出来る子どもを対象にクロール・平泳ぎを指導。

★ファミリースイミング・・3～5歳児と保護者対象 水遊びから水に慣れていきましょう。

★パーソナルスイミング・・一般的なクロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ。参加者の泳力に合わせた個別指導を提供。

★フィットネスⅠ・・ウォーキングやストレッチなど簡単なエクササイズから徐々に運動強度を上げていく。運動に慣れていない方向けの教室。

★フィットネスⅡ・・アクアピクスやグロブを用いた、運動に慣れた方向けの運動強度が高めの水中エクササイズ。

★サタデースイミング・・1年間を通し土曜の夜に開催。エクササイズとスイムを合わせたフィットネス教室。

おおね公園スポーツ広場・テニス場



秦野市スポーツ振興財団
☎0463-84-3376

(先着順受付教室)

教室名	曜日	時間	日程	回数	対象	定員	参加費	申込期間	支払期間
おおねスポーツ体験教室	金	16:30 ～17:30	5/11・18・25 6/1・8・ 15・22・29	8	小学1～3年 小学4～6年	20名 30名	3,000円	4/19～5/6	おおね 4/27・28 体育館 4/22～5/6

おおね公園での運動施設を利用しサッカーとテニスに挑戦。スポーツに親しみスポーツを楽しむきっかけづくりに。

(一括抽選受付教室)

教室名	曜日	時間	日程	回数	対象	定員	参加費	申込期間	抽選	支払期間
おおねテニススクール	火	9:15 ～10:45	5/1・8・15・22・29 6/5・12・19	8	一般	40名	3,500円	4/5～4/11	4/12	おおね 4/27・28 体育館 4/13～4/21

おまかせしました。おおね公園で初めての財団主催のテニス教室です。

サンライフ鶴巻



サンライフ鶴巻
☎0463-78-2330

先着順受付教室

教室名	曜日	時間	日程	回数	対象	定員	参加費	申込期間	支払期間
ヨガ教室	金	9:30 ～10:30	5/4・11・18・25 6/1・8・15・22	8	一般	50名	3,000円	4/10 午後1時～	サンライフ鶴巻

「ポーズ」「呼吸法」「瞑想」などを学び、心身のバランスを整えましょう。



イメージ

◆ 秦野市総合体育館におけるスポーツ教室・大会運営 ◆

- ・エアロビクス
- ・健康体操
- ・児童体操
- ・スポーツ大会開催
- ・その他スポーツ指導、運営
- ・・・・初級、中級、上級、ステップ
- ・・・・肩こり腰痛解消、ウォーキング等
- ・・・・親子ピクス、器械体操等
- ・・・・インディアカ大会等

東京・神奈川に7店舗 フィットネスクラブ「エスフォルタ」を運営しております。



住友不動産エスフォルタ株式会社

..... スポーツ教室予定（7月以降）

総合体育館

時 期	教 室 名	種 目	回数	対 象	定員
通 年	オープン教室	エアロビクス・健康体操	-	一般	70名
7～8月	第1回フラダンス	フラダンス	8	一般	50名
	第2回ヨガシェイプ	ヨガ	8	一般	70名
	はだのっ子エンジョイスports	夏休みにバスケ・テニスを通してスポーツに親しもう	8	小学3～6年	30名
	第2回親子ピクス（3歳）	親子でリズム体操や器械体操	5	3歳児と親	15名
9月	第2回親子ピクス（4～5歳）			4～5歳児と親	15名
9～11月	第2回子どもスポーツ体験	テニス・バレー・バスケの体験教室	9	小学3～6年	30名
	第2回こども体操教室	体操・マット・跳び箱・鉄棒を取り入れた教室	8	年長～小学2年	30名
	第2回フラダンス	フラダンス	8	一般	50名
	卓球	初心者から上級者までクラス分けして指導	8	一般	50名
	初心者テニス	初心者テニス	8	一般	40名
	障害者スポーツ	複数種目を取りいれ楽しく指導	8	軽度運動障害者	10名
11～12月	第3回親子ピクス（3歳）	親子でリズム体操や器械体操	5	3歳児と親	15名
	第3回親子ピクス（4～5歳）			4～5歳児と親	15名
12月	小年少女スケート	スケート	1	小学4～6年	120名
1～2月	第4回親子ピクス（3歳）	親子でリズム体操や器械体操	5	3歳児と親	15名
	第4回親子ピクス（4～5歳）			4～5歳児と親	15名
1～2月	第3回ヨガシェイプ	ヨガ	8	一般	70名

出前教室

（中野健康センター・上公民館・東公民館）

今年度の出前教室は、中野健康センター・上公民館・東公民館の3か所を予定しています。
ただいま詳細を調整中です。決定しましたら、HP、広報等でお知らせします

8

一般

30名

おおね公園

プール・スポーツ広場・テニスコート

時 期	教 室 名	種 目	回数	対 象	定員	
7～8月	短期 キッズスイミング①	ケノビやバタ足程度ができる子を対象にクロール・平泳ぎを指導	4	小学1～2年	40名	
	短期 キッズスイミング②					
	短期 サタデースイミング	エクササイズとスイムを指導	4	一般	50名	
9～10月	キッズスイミング	ケノビやバタ足程度ができる子	8	小学3～6年	40名	
	ファミリースイミング	水泳遊び		3～5歳	30組	
	障害者水泳			軽度運動障害者	16名	
	パーソナルスイミング	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ		一般	50名	
	アクアフィットネスⅠ①	ウォーキングやストレッチなど簡単なエクササイズ				
	アクアフィットネスⅠ②					
	アクアフィットネスⅡ	グローブを用いた水中エクササイズ				
	サタデースイミング	エクササイズとスイムを指導				
11～12月	キッズスイミング	ケノビやバタ足程度ができる子	8	小学3～6年	40名	
	ファミリースイミング	水泳遊び		3～5歳	30組	
	パーソナルスイミング	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ		一般	50名	
	アクアフィットネスⅠ	ウォーキングやストレッチなど簡単なエクササイズ				
	アクアフィットネスⅡ					グローブを用いた水中エクササイズ
	サタデースイミング	エクササイズとスイムを指導				
1～3月	パーソナルスイミング	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	8	一般	50名	
	アクアフィットネスⅠ	ウォーキングやストレッチなど簡単なエクササイズ	8			
	アクアフィットネスⅡ	グローブを用いた水中エクササイズ	8			
	サタデースイミング	エクササイズとスイムを指導	8			

サンライフ鶴巻

時 期	教 室 名	種 目	回数	対 象	定員
9～10月	ピラティス	インナーマッスルを鍛え、ストレス解放をめざそう	8	一般	50名
11～12月	ボクササイズ	脂肪燃焼効果の高いエクササイズです	8	一般	
1～3月	リズム体操	寒い時季、音楽にあわせて体を動かしましょう	8	一般	

●少年・少女スケート教室 12月26日(月)
於(富士急ハイランド)

小学生120名、コーチ13名、スタッフ5名がバス3台に分乗し、今年も富士急ハイランドに出かけました。寒いながらも時々日差しのでく中ですべったり転んだり、でも午後のフリースケーティングでは、みんなかっこよくすべっていました。



●スポーツ指導者育成事業 2月4日(土)
於(サブアリーナ)

市内で少年野球のコーチをされている皆さん対象に元プロ野球選手、コーチの「辻恭彦氏」を講師に迎え、さまざまな指導方法について実技をまじえて講義していただきました。



●はだのっ子駅伝交流会 2月19日(日) 於(中央運動公園内)

今回で4回目となる交流会です。今年は初めて女子の部ができて、男子16チーム、女子8チームの参加でした。男女とも野球チームが優勝しましたが、抜きつ抜かれつのレースにチームメイトだけでなく、応援の皆さんも興奮しまくりました。今年も不二家さんからはお菓子の提供を受け、はだの野菜ソムリエ倶楽部さんからは温かい「すいとん」のサービスを受けました。



●ロコモティブシンドロームの講義とノルディックウォーキングの体験 2月25日(土) 於(サブアリーナ・総合体育館周辺)

前半はスポーツドクターの安部先生からロコモティブシンドロームについて講義を受けました。皆さん熱心にスライドをみてドクターのお話にうなずいていました。

後半は雨のあがった体育館周辺でノルディックウォーキングの体験をしました。基本からの指導でノルディック

ウォーキングとは何か、がわかっていただけたようです。「もっと歩きたかった」とか「次はいつですか」などの声をいただきました。秦野でもノルディックが盛んになったらいいですね。



祭事用・業務用
アイスクリーム・貫目氷
冷凍食品・油・天然海塩

秦野市周辺
火曜金曜配送致します。

アイスセンター湘南営業所
茅ヶ崎市下寺尾 2059-1
TEL 0467-52-5113
FAX 0467-52-5114

●当日参加 オープン教室

於 (秦野市総合体育館)

体育館でのエアロビクス教室は当日受付方式です。開始1時間前から先着順で受け付けし、1回400円です。毎回・毎回の申し込みですが、皆さんには好評で参加者も年々増えています。

健康体操教室は誰にでも出来る軽体操の教室、エアロビクスは、はじめての方から上級者向けの教室までクラス別になっています。みなさんも一度参加してみてください。男性の参加も歓迎！



財団所属インストラクターからのコメント

インストラクターの檜村です。いつもご参加いただきありがとうございます。23年度からエアロビクスや健康体操などの教室は通年での開催とさせていただきます。健康維持・増進は継続してこそはじめて達成されます。また体力は、少しずつ段階を追って向上させていくことが大切です。ご自身にあった教室に継続して参加していただくことをお勧めします。アラフォーインストラクターは今日もがんばります。よろしくお願い致します。



●こども体操教室

於 (秦野市総合体育館)

いつも人気のこども体操教室です。体操のお兄さんやお姉さんに跳び箱・マット・鉄棒・体操を指導していただいています。器械体操が好きになって下さいね。



●水泳教室 フィットネス系とスイム系

於 (おおね公園温水プール)

フィットネス系スイムは、いつも定員以上の申し込みがあります。一年を通して生活の中に組み入れている方も多いようです。スイム系では、小人数を対象に、クロール、平泳ぎ、脊泳ぎの教室を開催し、25M泳げるようになることをめざしました。



●親子ビクス教室

於 (総合体育館)

今年度からきめ細かい指導ができるようにということで3歳児と4～5歳児とコースをわけました。



●ヨガ教室

於 (総合体育館・サンライフ鶴巻)

ヨガ教室はいつも大人気。総合体育館では年3回、サンライフ鶴巻では2回開催されました。



お知らせ

トレーニングルームでの教室ご案内

総合体育館トレーニングルームでは、20～30分の教室を毎日開催しています。トレーニングにきたらちょっと覗いて、参加してみたいはいかがですか。予約の必要はありません。

教室：ストレッチ系、バランス系、有酸素運動系、筋トレ系等々



ご意見お待ちしています

スポーツ振興財団ではスポーツに関する教室やイベント・大会を、総合体育館・おおね公園・サンライフ鶴巻等で開催しています。市民のみなさまのご意見やご希望をお待ちしています。ホームページへのご意見も歓迎です。ホームページからメールでご連絡下さい。

スポーツ施設紹介

総合体育館

休館日／第3月曜日(祝日は翌日)
〒257-0015 秦野市平沢101-1

☎ 0463-84-3333

主な施設

メインアリーナ、サブアリーナ
第1・2武道場、弓道場
トレーニングジム

中央運動公園

休館日／なし
〒257-0015 秦野市平沢148

☎ 0463-82-1324

主な施設

陸上競技場、野球場
テニスコート10面、屋外プール
こども公園

おおね公園

休館日／第3月曜日
〒257-0007 秦野市鶴巻940

☎ 0463-77-7888

主な施設

25m プール、トレーニングジム
テニスコート4面、多目的広場
こども公園

サンライフ鶴巻

休館日／第3月曜日(祝日は翌日)
〒257-0007 秦野市鶴巻41768-1

☎ 0463-78-2330

主な施設

体育室、トレーニングジム、会議室

立野緑地庭球場

休館日／なし
〒257-0013 秦野市南が丘1-2-1

☎ 0463-82-5023

主な施設

テニスコート3面

中野健康センター

休館日／第3月曜日
〒257-0005 秦野市上大槻190

☎ 0463-82-7596

主な施設

多目室、トレーニングジム、会議室

利用に関するお問い合わせは各施設またはHPをご覧ください

編集後記

昨年、震災の翌日に予定し開催できなかった「ドクターの講義とノルディックウォーキングの体験」が1年ぶりに開催できました。水無川沿いの桜の下をウォーキングする人の中にノルディックウォーキングしている人がみられるかもしれません。健康体操やエアロビクス教室にスイミングといろいろな教室の開催をして皆様の参加をお待ちしています。桜の季節、いい汗流してみませんか。



あんだがた タママン



商品のお申込み・お問合せ

小田原ヤクルト販売株式会社 電話: 0463-61-8960



うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。



深味に
ハマりましたね。

あなたを、満たす。デミタス

広告募集

この情報誌『スポーツライフはだの』に広告を掲載しませんか。年4回（各1,000部）発行し、市内の公共施設（文化会館・公民館・図書館・駅前連絡所）などに配布しています。

広告料金

6cm

大 き さ

広 告 料

17cm × 6cm

1回契約

2回契約

3回契約

4回契約

10,000円

19,000円

27,000円

34,000円

17cm