

# 2019

## 総合型地域スポーツクラブ 三好ともいきスポーツクラブ プログラム案内

### 【会員登録】

※下記プログラム参加には会員登録が必要です。  
 ※会員登録及びスポーツ安全保険は年度毎の更新が必要です。  
 ※会員登録は年度途中でも可能です。

	中学生以下	高校生～64歳以下	65歳以上
年会費		2,000円	2,000円
スポーツ安全保険料	800円	1,850円	1,200円

### 【プログラム(一般)】

プログラム	曜日 時間	場 所 参加費	講座風景	プログラム	曜日 時間	場 所 参加費	講座風景
健康運動倶楽部	毎週月曜日	東海学園大学 5号館2階ダンススタジオ		ポールウォーキング倶楽部	毎週金曜日	東海学園大学 第1グラウンド(陸上)	
	9:30～10:30	500円/回			9:00～10:00	100円/回	
グラウンドゴルフ倶楽部	毎週火曜日	東海学園大学 第2グラウンド(ラグビー)		マシントレーニング倶楽部	毎週土曜日	東海学園大学 5号館1階トレーニングルーム	
	9:00～10:00	無料			9:00～12:00	500円/回	
公園体操	毎週水曜日	三好丘桜公園 (三好丘桜三丁目)		ピンポン倶楽部	毎週土曜日	東海学園大学 5号館2階ダンススタジオ	
	9:00～10:00	無料			9:30～12:00	500円/回	
スポーツ吹矢倶楽部	毎月1・3木曜日	高嶺公民館 (三好丘緑四丁目11-5)		※各プログラムは直接会場にお越しください。 ※室内で行うプログラムには、室内シューズをお持ちください。			
	9:30～11:30	500円/回					

### 【プログラム(小学生)】 ※下記プログラムに参加希望の方は電話またはメールでお問合せください。

プログラム	曜日 時間	場 所 対 象	参加費	講座風景
キッズダンスくらぶ	毎週火曜日	東海学園大学 5号館2階ダンススタジオ	12,000円/半期 (全20回)	
	18:15～19:15	小学校3年生～小学校6年生		
ともいき体操くらぶ	毎週土曜日	東海学園大学 5号館3階アリーナ	18,000円/半期 (全18回)	
	9:00～10:30	小学校1年生～小学校6年生		

三好ともいきスポーツクラブでは地域住民向けの公開講座や運動指導者向けの講座を実施しております。



【地域住民向け】  
健康よろずセミナー



【運動指導者向け】  
運動指導の為の科学的基礎



【地域住民向け】  
とうがく健幸クリニック

### 【お申込み・お問合せ先】

三好ともいきスポーツクラブ事務局  
 〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233  
 (東海学園大学三好キャンパス5号館2階)  
 TEL & FAX 0561-36-6613  
 ホームページ <https://www.tokaigakuen-u.ac.jp/>  
 受付時間 10時半～16時(土日・祝日を除く)

# 【2019年度】三好ともいきスポーツクラブ 日程表

月 健康運動倶楽部						火 グラウンドゴルフ倶楽部						水 公園体操						木 スポーツ吹矢倶楽部						金 ポールウォーキング倶楽部						土 マシントレーニング倶楽部 ピンポン倶楽部																	
4月												5月												6月												7月											
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土																								
<del>1</del>	2	3	4	5	6	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	<del>6</del>						1						1																								
8	9	10	<del>11</del>	12	13	<del>8</del>	7	8	9	10	<del>11</del>	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8																								
15	16	17	18	19	20	13	14	15	<del>16</del>	17	18	10	11	12	<del>13</del>	14	15	<del>10</del>	<del>11</del>	<del>12</del>	<del>13</del>	<del>14</del>	<del>15</del>																								
22	23	24	<del>25</del>	26	27	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22																								
<del>28</del>	<del>30</del>					27	28	29	<del>30</del>	31		24	25	26	<del>27</del>	28	29	24	25	26	<del>27</del>	28	29																								
8月												9月												10月												11月											
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土																								
			<del>1</del>	<del>2</del>	3	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5					1	2																								
5	<del>6</del>	<del>7</del>	<del>8</del>	<del>9</del>	<del>10</del>	9	10	11	<del>12</del>	13	14	7	8	9	<del>10</del>	11	12	<del>4</del>	5	6	<del>7</del>	<del>8</del>	<del>9</del>																								
<del>12</del>	<del>13</del>	<del>14</del>	<del>15</del>	<del>16</del>	<del>17</del>	<del>16</del>	17	18	19	20	21	<del>14</del>	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16																								
19	20	21	22	23	24	<del>23</del>	24	25	<del>26</del>	27	28	21	<del>22</del>	23	<del>24</del>	25	26	18	19	20	<del>21</del>	22	<del>23</del>																								
26	<del>27</del>	<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	31	<del>30</del>						28	29	<del>30</del>	<del>31</del>			25	26	27	28	29	30																								
12月												2020年1月												2020年2月												2020年3月											
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土																								
2	3	4	5	6	7			<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>						1	2	3	4	5	6	7																								
9	10	11	<del>12</del>	13	14	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	10	11	<del>12</del>	13	14																								
16	17	18	19	20	21	<del>13</del>	14	15	16	17	<del>18</del>	10	<del>11</del>	12	<del>13</del>	14	15	<del>16</del>	17	18	19	<del>20</del>	21																								
23	24	25	<del>26</del>	<del>27</del>	<del>28</del>	20	21	<del>22</del>	<del>23</del>	<del>24</del>	<del>25</del>	17	18	19	20	21	22	23	24	25	<del>26</del>	27	28																								
<del>30</del>	<del>31</del>					<del>27</del>	<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>		<del>24</del>	25	26	<del>27</del>	28	29	<del>30</del>	31																												

※上記の日程表は変更になる場合があります

【2019年度】  
三好ともいきスポーツクラブ 日程表

火  
キッズダンスくらぶ

土  
ともいき体操くらぶ

前期  
後期

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
火	土	火	土	火	土	火	土	火	土	火	土
<del>2</del>	6		<del>4</del>		1	2	6		3	3	7
<del>9</del>	13	<del>7</del>	<del>11</del>	4	8	9	<del>13</del>	6	<del>10</del>	10	14
<del>16</del>	<del>20</del>	14	<del>18</del>	<del>11</del>	15	16	20	<del>13</del>	<del>17</del>	17	21
<del>23</del>	27	21	25	18	22	23	<del>27</del>	20	24	24	28
<del>30</del>		28		25	29	<del>30</del>		27	31		
10月		11月		12月		2020年1月		2020年2月		2020年3月	
火	土	火	土	火	土	火	土	火	土	火	土
1	5		2	3	7		<del>4</del>		1	3	7
8	12	5	<del>9</del>	10	14	7	11	4	8	10	14
15	19	12	16	17	21	14	<del>18</del>	<del>11</del>	15	17	<del>21</del>
<del>22</del>	<del>26</del>	19	<del>23</del>	24	<del>28</del>	<del>21</del>	25	18	22	24	<del>28</del>
29		26	30	<del>31</del>		<del>28</del>		25	29	31	

※上記の日程表は変更になる場合があります