

# 2024年度日程表

※下記日程表は、東海学園大学の行事日程等で変更になる場合があります。

4月						
月	火	水	木	金	土	日
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					

※4月1日入学式

5月						
月	火	水	木	金	土	日
		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		

※5月7日は休校日

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					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

7月						
月	火	水	木	金	土	日
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				

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			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	

※8月12日～16日まで閉鎖期間

9月						
月	火	水	木	金	土	日
						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						

健康運動倶楽部	筋力アップ教室
ヨガ	ボールウォーキング
グラウンドゴルフ	ピンポン・カローリング・軽負荷
大学休み	公園体操
	キッズ&ファミリーダンス教室

《注意》「ピンポン・カローリング・軽負荷」 軽負荷は9時15分～10時15分、ピンポン・カローリングは9時30分から11時30分まで同じアリーナにて開催します。

## 《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

TEL 0561-36-6614 (留守番電話にメッセージを残してください)

メールアドレス: [tomoiki944@gmail.com](mailto:tomoiki944@gmail.com)

受付時間 9時半～15時半(金土日・祝日を除く)



ともいきLINE



MIYOSHI.TOMOIKISPORTS

ともいきインスタ

# 2024年度 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(春)

## 【会員登録】

- ・下記通年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毎年度更新が必要です。(右表参照)
- ※年齢は令和6年4月1日を基準とします。
- ・感染症等状況によっては、プログラムを休止する場合があります。

## 【年会費】

対象	年会費
高校生～64歳	2,000円
65歳以上	2,000円

※登録時の年齢を適用

## 【スポーツ安全保険】

対象	保険料
中学生以下	800円
高校生～64歳	1,850円
65歳以上	1,200円

## 【参加費】

参加する教室等の参加費
-------------

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
子ども キッズ&ファミリーダンス教室 (三浦 美小貴 先生) misaki	初心者でも大歓迎! ヒップホップやKポップをみんなで楽しく踊ろう!	月2回 月曜(2部制) 16:00～17:45	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	月1,600円	【対象】小学生&ファミリー 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
一般 & 高齢者	グラウンドゴルフ倶楽部 (島岡 清 先生)	毎週火曜 9:30～10:30	東海学園大学三好キャンパス 第2グラウンド	100円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	健康運動倶楽部 (桜井 佳世 先生)	隔週火曜 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	500円	【対象】20歳以上 【定員】20名(先着順) 【募集方法】会場で受付
	ヨガ教室①いきいきヨガ (原田 妙実 先生) taemi	隔週火曜 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ
	公園体操 (島岡 清 先生)	毎週水曜 9:30～10:30	三好丘桜公園 (三好丘桜三丁目)	無 料	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	ポールウォーキング倶楽部 (島岡 清 先生)	毎週木曜 9:30～10:30	東海学園大学 三好キャンパス内および外周	100円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	ヨガ教室②ボディーメイクヨガ (原田 妙実 先生) taemi	隔週木曜 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ

# 2024年度 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(春)

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考	
施設開放	ピンポン倶楽部	隙間時間に汗を流しに来ませんか！ 水曜午前に、会場を開放しています。 お気軽に大学へお越しください。	毎週水曜 9:30～11:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	幼児からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません
	カローリング倶楽部	カローリングはカーリングからヒントを得て名古屋で 生まれたスポーツです。屋内フロアでジェットロー ラーをフロアの先端に設けたポイントゾーンに向けて 相手チームと交互に投球し、得点を競い合う楽しいス ポーツです。	毎週水曜 9:30～11:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	子供からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません
	筋力アップ継続教室① 軽負荷教室	軽負荷筋トレ編：自分の体重やチューブを利用した筋 トレで筋力の維持・増強を目指す初心者・中級者向け のフォローアップ教室です。	毎週水曜 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	【対象】筋力アップ教室を受講 された方 ※指導者はいません
	筋力アップ継続教室② マシン筋トレ	大学施設のトレーニングマシンを利用した筋トレで筋 力アップを目指す中級者向けの教室です。有酸素系マ シンも使用できます。	別紙専用カレンダーを 参照ください	東海学園大学三好キャンパス 5号館1階トレーニングルーム	月1,000円	【対象】筋力アップ継続教室 パーソナルトレーニングを受講 された方 ※指導者はいません
期間限定教室	筋力アップ教室 (尾崎 隼朗 先生)	自分の体重やチューブを利用した筋トレで筋力アップ を目指す初心者・中級者向けの教室です。スクワット や背筋運動など基礎からじっくり指導します。しっか り筋肉をつければ動くことが楽になり、より元気な 生活を送れるようになるはずです。	毎週月曜(全9回) 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	5,000円	【対象】22歳以上 (原則学生不可) 【定員】30名 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
イベント	かけっこ教室 (黒須 雅弘 先生、木村 華織 先生)	大学生と一緒に、走って、跳んで、投げて、楽しくか らだを動かそう！	秋学期2回 11月/3月	東海学園大学三好キャンパス 第1グラウンド	無 料	【対象】小学生(全学年) 【定員】先着順 【募集方法】事前申込制 ※雨天アリーナ



## 《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

TEL 0561-36-6614 (留守番電話にメッセージを残してください)

メールアドレス: [tomoiki944@gmail.com](mailto:tomoiki944@gmail.com)

受付時間 9時半～15時半(金土日・祝日を除く)



ともいきLINE



MIYOSHI.TOMOIKISPORTS

ともいきインスタ