

NPO法人石巻市スポーツ協会
総合型地域スポーツクラブ

ご入会のご案内

【入会手続きの流れ】

- パンフレットについている入会申し込み用紙に必要事項をご記入の上、石巻市総合体育館事務室までお越し下さい。申し込み用紙は事務局にもご用意しておりますので、印鑑をご持参の上、お手続き下さい。
- お支払は郵便振込みとさせていただきます。ご入会手続きの際に振込用紙をお渡しますので、ご入会日から1週間以内に郵便局より、年会費、年間受講料、保険料、教室に必要な教材費をお振込み下さい。パンフレットに記載の年間受講料は4月から翌年3月末までの受講料になります。5月以降にご入会の場合はお支払金額が変わりますので、詳しくは事務局にお問合せ下さい。尚、現金の取り扱いは行っておりませんので予めご了承下さい。

年会費	保険料	年間受講料
4,000円 ※10月以降の入会は2,000円	+ ■中学生以下 800円 ■一般 1,850円 ■65歳以上 1,200円	+ 中面、各教室の 詳細をご覧ください。 ※お支払は入会日より3月末 までの一括払いとなります。

会員特典

- 特典1** いしのまき総合スポーツクラブの**各種イベント**が**会員割引価格**でご参加いただけます。
- 特典2** 成人クラスの方は、教室参加の前後に限り**トレーニングルーム**が**無料**でご利用できます。
※但し、初回トレーニング講習の受講が必要になります。登録証が発行されましたら、ご利用の際に登録証と会員証を受付にご提示下さい。尚、初回トレーニング講習は150円になります。
- 特典3** キッズクラスの未就学のお子様と保護者の方は、教室参加の前後に限り**幼児体育室**が**無料**でご利用できます。
※小学生のお子様は入室できませんので、予めご了承下さい。
- 特典4** 1年間休まずに教室に参加した方には**皆勤賞**が贈られます。

令和3年度 いしのまき総合スポーツクラブ 入会申込書 申込日 年 月 日

※太枠内をご記入下さい。

教室名	①	②	③
ふりがな			
氏名	男・女	生年月日	S・H 年 月 日生(歳)
住所	〒 -		
電話番号	携帯番号	緊急連絡	(続柄)
※18歳以下の方はご記入下さい▶	保護者名	幼稚園 学校名	学年

いしのまき総合スポーツクラブの会則に賛同し、上記の通り会費を添えて申し込みをします。
 ・私は申込の教室の参加において万一、健康状態の悪化やそれに伴う事故の発生により障害が生じても異議を申し立てないことを誓約いたします。
 ・万一の事故等における保険の補償については加入する傷害保険の範囲のみの請求とします。
 ・イベントの写真をクラブ広報に関する会報、ポスター、チラシ、HPなどに使用することを了承します。

令和 年 月 日 氏名 (印)

※個人情報に関しては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し、責任をもって管理いたします。
 尚、個人情報は情報提供等会員様へのサービス向上の目的に利用します。

教材購入	体育ボール / 幼児縄 / 児童縄 / EXボール / 衣装	事務処理	入金 / 保険 / カード / 名簿
------	--------------------------------	------	--------------------

笑顔あふれる
コミュニティ広場

いしのまき総合スポーツクラブ

令和3年度
新規

会員 大募集

3/1月10:00より
申込受付開始

いつでも、
どこでも、
だれでも、
いつまでも...

特定非営利活動法人 石巻市スポーツ協会

お申し込み
お問合せ

いしのまき総合スポーツクラブ
(石巻市総合体育館内)

〒986-0832 石巻市泉町三丁目1番63号【事務局受付時間】月～金曜日/9:00～17:00(土日祝除く)

TEL 0225-95-8998 FAX 0225-95-8999

URL : http://www.ishinomaki-sports.or.jp E-mail : jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp

令和3年度 いしのまき総合スポーツクラブ 教室のご案内

成人クラス いきいきエアロ

講師:エアロビクスインストラクター 村山みちる

いきいきとした日常生活を送るために!初心者の方もしっかり体を動かしたい方も、音楽に合わせて楽しく体を動かします。



- 年間受講料 12,000円
- 実施回数 36回 ●定員 60人
- 実施日 月曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 18歳以上

成人クラス ボールエクササイズ

講師:日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1 田代由季

小さなバランスボールを利用してストレッチや簡単な筋トレを行ないます。バランス力の向上、転倒予防におすすめです。



- 年間受講料 12,000円 ※ボール代550円別途
- 実施回数 36回 ●定員 30人
- 実施日 火曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス エンジョイヨガ

講師:IHTA認定ヨガインストラクター 坂本佳那

ヨガ初心者の方、体が硬いとお悩みの方、体力に自信のない方でも大丈夫です。ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と体をほぐしましょう。



- 年間受講料 12,000円
- 実施回数 36回 ●定員 40人
- 実施日 水曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス すまいるあっぷ体操

講師:日本ボディポテンシャル協会AA級公認指導士 安達美智子

本来の人間らしい生活とは何かを考え、自分の体と向き合い、日常の体のトラブルを未然に予防することで、皆が笑顔になれるクラスです。



- 年間受講料 10,000円
- 実施回数 30回 ●定員 40人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス 筋力活力元気塾

講師:日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1 田代由季

いつまでも、活力あふれる積極的な日常生活を送るために、無理なく楽しくわかりやすく、年齢、体力に合わせてからだを動かします。



- 年間受講料 12,000円
- 実施回数 36回 ●定員 30人
- 実施日 金曜日
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 総合体育館第二武道場
- 対象 18歳以上

成人クラス エンジョイテニス

講師:日本スポーツ協会公認テニスコーチ1 成澤信義

初心者大歓迎です!ラケットを握ったことがない方から経験者まで少人数制でレベルに合わせて指導します。



- 年間受講料 13,200円
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 4~11月 水曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 セイホクパーク石巻テニスコート
- 対象 18歳以上

成人&キッズ ソフトテニス

講師:石巻ソフトテニス協会 佐々木弘雄・佐藤久雄

初心者から経験者まで、経験豊富な講師陣がレベルに合わせて指導します。天候に左右されことなく屋内で練習ができます。レンタルラケットもご用意しております。(100円)



- 年間受講料 16,500円
- 実施回数 30回 ●定員 30人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 18:30~20:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1年生~成人

成人クラス エコクラフトバンド

講師:村上ゆり子

環境にやさしい紙ひもでカゴやバックを作る「エコクラフト」。日常生活でも使える小物づくりから始めてみませんか? 未経験の方、大歓迎です。




- 年間受講料 13,200円 ※材料費別途
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 水曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 総合体育館ミーティングルームB
- 対象 18歳以上

キッズクラス トランポリン

講師:日本体操協会トランポリン普及指導員 田代由季・斉藤大晃

トランポリンはバランス能力や調整力を養い、あらゆるスポーツの基礎体力を養います。また、トランポリンの技術向上を目指し、頑張る力とできる喜びを育てます。



- 年間受講料 19,800円
- 実施回数 36回 ●定員 20人
- 実施日 月曜日
- 実施時間 16:40~17:40
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1~6年生

キッズクラス ヒップホップダンス Team「Sparkleスパークル」

講師:ヒップホップダンスインストラクター SATOPY

リズムに触れた事のない初心者から経験者まで、リズムにのって体を動かしダンスの楽しさに触れていただける教室です。レッスンを通して体力づくりやリズム感を養い、団体行動に必要なマナーを学びます。
※未経験の方は初級クラスへご入会下さい。

《初級キッズクラス》

- 年間受講料 14,300円 ※衣装代8,000円別途
- 実施回数 26回 ●定員 25人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 16:00~17:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1~6年生

《中級ジュニアクラス》

- 年間受講料 14,300円 ※衣装代8,000円別途
- 実施回数 26回 ●定員 25人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 17:00~18:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1~6年生

キッズクラス キッズ体育教室

講師:カワイ体育教室専任講師

ボール、縄、鉄棒、跳箱、マット運動など多様な種目から動く楽しさを体感し、運動好きを育てます。

遊びを通して楽しみながら様々な動きを習得し、集団行動から社会性を育みます。

《エンジョイ幼児A》

- 年間受講料 16,500円 ※教材費2,035円別途
- 実施回数 30回 ●定員 20人
- 実施日 金曜日
- 実施時間 15:15~16:15
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 年中年長児

《エンジョイ幼児B》

- 年間受講料 16,500円 ※教材費2,035円別途
- 実施回数 30回 ●定員 20人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 15:15~16:15
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 年中年長児

跳箱、鉄棒、マット運動など学校体育及び器械系の技術向上を目指し、協調性や社会性を育みます。

鉄棒、マット運動、跳箱、ボール、縄などを使って様々な動きを体験し運動が苦手でも楽しく体を動かします。

《チャレンジ児童》

- 年間受講料 16,500円
- 実施回数 30回 ●定員 20人
- 実施日 木曜日
- 実施時間 16:30~18:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1~6年生

《エンジョイ児童》

- 年間受講料 16,500円 ※教材費2,310円別途
- 実施回数 30回 ●定員 20人
- 実施日 金曜日
- 実施時間 16:30~18:00
- 実施場所 総合体育館アリーナ
- 対象 小学1~6年生

新しい教室が開講します

成人クラス ノルディックウォーキング教室

講師:日本ノルディックフィットネス協会 BI 高須賀まゆみ

ノルディックウォーキングは2本のポールを持って歩きます。歩くのが苦手な方、ウォーキングでは物足りない方、またダイエット、生活習慣病予防に。未経験の方はスタッフがサポートします。
※ポールレンタル(300円)



- 年間受講料 7,200円
- 実施回数 12回 ●定員 20人 ※最少催行人数6名
- 実施日 水曜日
- 実施時間 10:00~11:30
- 実施場所 セイホクパーク石巻南ブロック他
- 対象 18歳以上

キッズクラス あそびプロジェクト

講師:田代由季

幼児期は運動神経が伸びる時期。たくさん歩き、たくさん走り、リズムにのって体を動かし、あそびを通して楽しく体を動かします。また、集団生活に必要なマナーを身につけます。



- 年間受講料 14,400円
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 火曜日
- 実施時間 15:30~16:30
- 実施場所 総合体育館・セイホクパーク石巻
- 対象 年長児