

松平SCの健康教室 バランスボール

「みなさんの笑顔が大好き」
講師：たかいみさと先生



バランスボールは、その名の通り
バランス感覚の強化と有酸素運動
に適しています。
「私自身がめんどくさがり、ずぼら
だからこそ、効率よく身体を動かす
ことができるバランスボールに行き
着いた」という高井先生。
運動が好きな方も、まったくダメとい
う方も、気分が晴れない方も、
”ちょっと変わりたい”という気持ちと
”ちょっとの勇気”を出してほしい。
毎日が絶好調でなくても昨日より
今日の自分がちょっといいように、
無理なく自分のペースで、始めてみ
ませんか？

気づいたら、あらっ！最近元気！



効率よく有酸素運動ができます！



場 所：松平体育館トレーニング室
日 時：毎週水曜日9:30～10:20
持ち物：飲み物・タオル
定 員：10名

バランスボールはこちらで
準備しております

バランスボールの効果

- ・身体のゆがみを整える
- ・太りにくく、疲れにくい身体へ
- ・肩こり、腰痛、手足不調の解消
- ・便秘解消、尿漏れ改善
- ・睡眠の質向上

一緒にご機嫌な時間を
増やしていきましょう！



まずはお気軽に
体験教室へ

ご参加ください

☆☆☆松平スポーツクラブでは通常の健康教室とは別に

どなたでもご参加いただけるイベントレッスンを開催していきます！



第一弾は「キャンドルヨガ」！

ご要望の多かった夜の時間帯のレッスンです。キャンドルの灯りを感じながら副交感神経を優しく働かせ、心をほぐし身体を調整するヨガです。非日常的な空間で周りを気にせずリラックスしてヨガを行うことで、姿勢改善へと導きます。キャンドルヨガを楽しんでみませんか？

日 時：4月14.21.28(金) 3回講座
19:30～20:30

場 所：松平体育館 トレーニング室

参加費：会 員 3,000円
非会員 3,600円

定 員：15名

持 ち 物：飲み物・タオル・ある方はヨガマット

申込方法：2023年3月1日(水) 9:00～

お電話か窓口にてお申し込みください

※お申込の際、会員の方は必ず
会員番号をお伝えください。当日は
Q-Pittoを必ずお持ちください。

※硬式テニスの振替としてもご利用
いただけますが、振替可能枠に限り
がございます。お早めにお申し込み
ください。



イベントレッスン 今後の予定 おたのしみに！

- ・4/15(土)1回講座 10:30～12:00 「関トレ」で膝・股関節・腰痛を改善しよう！
- ・7/6.13.20(木)3回講座18:30～19:30 パーソナルトレーナーが教えるスポーツジュニアのための3UP講座

松平スポーツクラブ

子供向け教室

松平クラブチーム

コーディネーショントレーニング(50分)	
木曜日	
17:20~	アソトレ(小学1~3年)
18:20~	アソトレ(小学4~6年)
硬式テニス教室(60分)	
水曜日	
17:10~	ジュニアA
18:15~	ジュニアB
土曜日	
14:45~	ジュニアA
15:50~	ジュニアB

フレンズゴッド(ドッジボール)	
練習日	毎週水・土・日曜日
問合せ先	090-8863-6385(黒石)
若草クラブ(卓球)	
練習日	毎週火・木・日曜日
問合せ先	090-5103-7688(皿屋)
ソフトテニスクラブ(小学生・中学生女子)	
練習日	毎週火・木曜日
問合せ先	090-3384-2231(杉浦)
ソフトテニスクラブ(中学生男子)	
練習日	毎週土曜日
問合せ先	090-3384-2231(杉浦)

ニベル(小学生サッカー)	
練習日	毎週水・金曜日
問合せ先	080-5118-7305(佐々木)
ジェルム(中学生サッカー)	
練習日	毎週水・金・土・日曜日
問合せ先	090-1092-5649(鈴木)
フットサルクラブ(中学生以下)	
練習日	毎週金曜日
問合せ先	090-6619-6512(宇野)
TBA(バドミントン)	
練習日	毎週水・土曜日
問合せ先	080-9481-5397(河内)

アソトレ

アソトレは、自分の体を思い通りに動かす運動神経「コーディネーション能力」を遊びながら高める教室です。遊び場がなくて携帯ゲームばかりの子供たちに、身体を動かすことの楽しさや、「できた」という達成感をプレゼントしませんか？まずは、体験レッスンにご参加ください！



場所：松平体育館 競技場
 日時：木曜日(教室カレンダーに準ずる)
 低学年クラス(小学1~3) 17:20~18:10
 高学年クラス(小学4~6) 18:20~19:10
 持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル
 ※まずは、体験レッスンにご参加ください。

T・B・A

(豊田バドミントンアカデミー)

T.B.Aは小中学生を中心としたジュニアバドミントンクラブです。まだ30代ピチピチのコーチ陣が自らも大会に出場しながら、子供たちにバドミントンの楽しさや厳しさを指導しています。今後は、大会にも出場していきます。TBAでバドミントンを始めて一緒に強くなりませんか？



場所：松平体育館 競技場 他
 日時：水 18:00~21:00
 土 9:00~13:00
 持ち物：シューズ・飲み物・タオル
 ※ラケットの貸出有
 ※T.B.Aの練習風景はInstagramをご覧ください。(ID:tba5311)

松平クラブチームでは、地元松平の子供たちはもちろん、それ以外の地域からもたくさんの子供たちが日々楽しく元気に練習に励んでいます。窓口の職員に向かって元気に挨拶をしてくれる礼儀正しさもコーチが指導して下さっています。どのクラブも一緒にスポーツを楽しむ仲間を募集しております。

各クラブごとで見学・体験の日程が違いますので、興味のある方は、直接上記問い合わせ先にご連絡ください。

アソトレ・硬式テニス教室については、松平スポーツクラブ(58-4500)へお問い合わせください。

募集中!



一般向け健康教室

火曜日	
9:30~	ボディメイクヨガ <small>(名前変更)</small>
10:40~	かんたんエアロ
13:10~	ウェーブストレッチ
水曜日	
9:30~	バランスボール
10:40~ (90分)	健康太極拳 <small>(NEW)</small>
13:10~ (第2.4)	ポールピラティス
14:20~	女性のための美姿勢ヨガ
木曜日	
9:30~	ピラティス
10:40~	リラックスヨガ
金曜日	
10:00~	バレトン <small>(時間変更)</small>
13:10~	姿勢改善教室
14:20~	筋活エクササイズ
第1.3金曜日(80分)	
11:10~	ボールリリース <small>(時間変更)</small>
第2.4金曜日(90分)	
11:10~	大人のフラダンス

一般向け 硬式テニス教室

火曜日	
9:00~	中級(80分)
10:20~	初級(80分)
11:40~	上級(80分)
13:00~	中級(80分)
14:20~	上級(80分)
15:50~	初心(60分)
水曜日	
9:00~	初心(60分)
10:10~	中級(80分)
11:30~	上級(80分)
19:30~	上級(80分)
金曜日	
9:00~	初級(80分)
10:20~	上級(80分)
11:40~	中級(80分)
土曜日	
9:00~	初級(80分)
10:20~	中級(80分)
11:40~	上級(80分)

体験教室に
ご参加ください

まずは、お電話か
窓口にてお申込ください。(58-4500)
1回500円で各教室1回ずつ体験できます。

バレトン (時間変更)



フィットネス・バレエ・ヨガの動きを用いた有酸素運動。血流アップ・骨の強化・筋力アップ・心肺機能向上・ストレス発散・柔軟性アップ・脳機能向上など様々な効果が期待されます。



講師: 鏡味真由子
場所: 松平体育館 トレーニング室等
日時: 毎週金曜日 10:00~10:50
参加費: 2,800円/4回
定員: 20名

ボールリリースも
担当している先生です!



大人のフラダンス



かんたんエアロ



ポールピラティス



硬式テニス教室 一般クラス

4がスタート

健康太極拳 (NEW)

健康太極拳は、年齢・経験・体力を問わず誰もが楽しみながら無理なく身体を動かすことで、心を整え、呼吸を整え、身体を整え健康に導いていきます。何か健康にいいことを始めたい方!ぜひご参加ください。



講師: 長谷博美
楊名時八段錦太極拳準師範

場所: 松平体育館 トレーニング室
日時: 毎週水曜日 10:40~12:10
参加費: 1,200円/4回
持ち物: 飲み物・タオル・室内シューズ
定員: 20名

イベント報告

松平ウォーク行ってきました!

2022年10月21日(金) ノルディックウォーキング in 松平郷
2022年11月16日(水) ノルディックウォーキング in 王滝渓谷



次回は春ごろを予定しています。お楽しみに!

イベント予定

ホワイトヒルズ 1周年記念イベント 2023年3月26日(日) 場所: 松平体育館
松平スポーツクラブは、スポーツ体験会を実施します! お楽しみに!!

松平スポーツクラブ最新情報はHPを! 会員はLINE登録を!

最新情報は、松平スポーツクラブホームページをご覧ください。
松平スポーツクラブ会員の皆様は、LINE登録はお済ですか? 2023年4月より会員様限定のイベントレッスンやテニス商品割引などに使えるクーポンやイベント情報、休講案内等配信します。
お早めにご登録ください。



教室に参加するには?

松平スポーツクラブ 🔍

STEP①

松平スポーツクラブの会員登録をします。

年会費: 高校生以上 1,500円

3歳以上中学生以下 1,000円

会員証: (Q-Pitto) 300円

保険料: 3歳以上 1,200円

すべての会員様に保険(JSCC)の加入をお願いしています。

松平体育館窓口にお越しください。

毎年3月末更新

STEP②

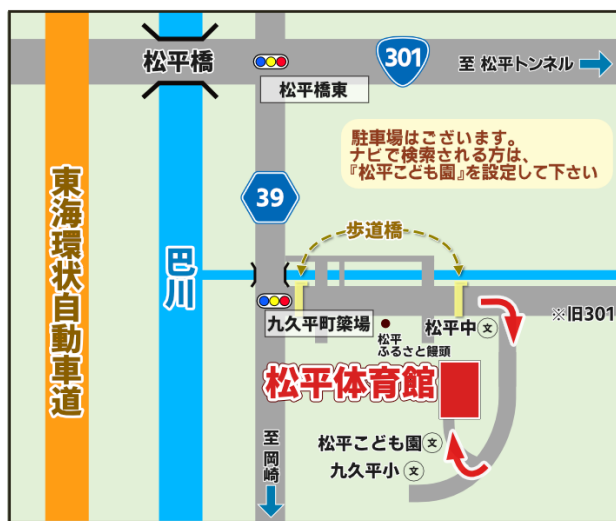
参加したい教室への参加申込みをします。

※教室参加申込み書を記入し、申し込んでください。

※参加費は、毎月第1レッスン日に窓口にてお支払いください。

※教室の変更・退講は前月の20日までに窓口へお申し出ください。

継続される方は、申告の必要はありません。



松平スポーツクラブでは、賛助会員を募集しています。

お問い合わせをお待ちしております。

入会金 0円
年会費 1口 10,000円から

- ・ 松平スポーツクラブHP・クラブだよりに掲載
- ・ 松平地区全戸配布 約3,100世帯
- ・ 松平交流館・豊田市関係施設へ配布

松平スポーツクラブ 賛助会員

松平観光協会

～ 歴史と自然の郷 松平 ～

〒444-2216
愛知県豊田市九久平町築場31-25 豊田市松平体育館内
TEL/FAX 0565-77-8089



賛助会員募集中!

問合せ: 一般社団法人松平スポーツクラブ (0565) 58-4500

住所: 豊田市九久平町築場31番地25