

第1回 硬式テニス  
クラブNO.1決定戦 2023.4.1-5

優勝おめでとう！みんな頑張りました！👏👏👏👏👏👏👏👏



松平ホワイトヒルズカップ  
Jr.バドミントン大会  
2023.6.24



優勝おめでとう！  
中学生のレベルの高さに  
びっくりしました！



ゲストとして、元バドミントン日本代表 高橋沙也加さんが来館！



夏テニス  
2023.8.16-18



関コーチの夏特訓！皆さんの汗と笑顔が輝いていました！  
暑い中、たくさんのご参加ありがとうございました！



## 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)		参加費
木曜日		
17:20~	アソトレ(小学1~3年)	2,800円/月4回
18:20~	アソトレ(小学4~6年)	2,800円/月4回
硬式テニス教室(60分)小・中学生		参加費
水曜日		
17:10~	ジュニアA(60分)	4,800円/月4回
18:15~	ジュニアB(60分)	4,800円/月4回
土曜日		
14:45~	ジュニアA(60分)	4,800円/月4回
15:50~	ジュニアB(60分)	4,800円/月4回

フレンズゴッド(小学生ドッジボール)		
練習日	毎週水・土・日曜日	1,500円/月
問合せ先	090-8736-3662(前川)	
若草クラブ(小・中学生卓球)		
練習日	毎週火・木・日曜日	2,000円/月
問合せ先	090-5103-7688(血屋)	
満 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	小学生2,000円/月
問合せ先	090-3384-2231(杉浦)	中学生3,000円/月
満 ソフトテニスクラブ(中学生男子)		
練習日	毎週土曜日	3,000円/月
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	お問合せください
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	2,500円/月程度
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	3,000円/月
問合せ先	090-6619-6512(宇野)	
TBA(小・中学生バドミントン)		
練習日	毎週水・土曜日	1時間500円~
問合せ先	090-7675-8867(藤田)	

## 松平ホワイトヒルズカップ ドッジボール大会



松平スポーツクラブに仲間入り 参加者募集中!

## 大人のバドミントンクラブ体験会開催!

11月より「大人のバドミントンクラブ」が活動開始!

それに先立ち、バドミントンクラブの体験会を行います。遊びのバドミントンから一歩踏み出して、試合レベルで楽しむバドミントンを始めてみませんか?

講師は、全国社会人クラブバドミントン45歳以上女子シングルス5連覇中の真田範子さん!自身も競技を続けながら指導してくれます!真田さんに会いたい方もご参加ください!

松平スポーツクラブに仲間入り! 大人のバドミントンクラブ! **体験会参加者募集中!**

全くの初めての方も大丈夫! 昔バドミントンをやっていた方! 再チャレンジしませんか? 上達したい方! もっと強くなりたい方! 昔は違う競技だったけどバドミントンをやりたい方! バドミントンを楽しみたい方!

開催日 **10月18日・25日(水)**

時間 10:00~12:00 対象 一般

場所 松平体育館 競技場

参加費 1回500円 定員 20名

持ち物 上履きシューズ・ある方はラケット・飲み物・タオル

11月より大人のバドミントンクラブ活動開始!

子どもはTBAのバドミントンクラブと一緒にバドミントンを始めましょう!

講師 真田範子先生  
2018年全日本バドミントン選手権大会女子シングルスマスタース級優勝をはじめ、多くの大会で優勝。2023年6月の全国社会人クラブバドミントン大会45歳以上女子シングルス優勝。現在5連覇中。一緒にバドミントンを楽しみましょう!

体験会の申込・問合せ 松平スポーツクラブ 58-4500

※大人へのバドミントンクラブに参加するためには、松平スポーツクラブの会員登録が必要です。体験会後、またHPにてご案内いたします。

## 大人の卓球教室体験始めます!

2023年10月5.12.19.26(木)  
9:30~11:30

場所:松平体育館 競技場

対象:一般

参加費:1回700円

定員:20名(レンタルラケット有)

持ち物:室内シューズ、飲み物、タオル、ある方はラケット

- ・初心者大歓迎!
- ・講師は豊田市卓球協会所属

一緒に卓球で汗を流しませんか?

たくさんのご要望にお応えし

参加者募集中!

## 「大人の卓球教室」体験会開催!

種目は「ラージボール」です。

ラリーが続きやすく、初心者でも何歳からでも楽しめ、生涯スポーツとして今人気の種目です。

卓球で運動不足解消!仲間づくり始めませんか?

この体験会后、定期教室参加希望者が一定数集まれば、11月より開講予定。

講師は、豊田市卓球協会より派遣していただきます。

# 一般向け 硬式テニス教室

# 一般向け健康教室

火曜日		
9:00~	中級(80分)	6,000円/4回
10:20~	初級(80分)	
満 11:40~	上級(80分)	
13:00~	中級(80分)	
14:20~	上級(80分)	
15:50~	初心(60分)	5,000円/4回
水曜日		
9:00~	初心(60分)	5,000円/4回
10:10~	中級(80分)	6,000円/4回
11:30~	上級(80分)	
満 19:30~	上級(80分)	6,400円/4回
金曜日		
9:00~	初級(80分)	6,000円/4回
10:20~	上級(80分)	
11:40~	中級(80分)	
土曜日		
満 9:00~	初級(80分)	6,800円/4回
満 10:20~	中級(80分)	
満 11:40~	上級(80分)	

火曜日		
9:30~	ボディメイクヨガ	2,800円/4回
10:40~	かんたんエアロ	
13:10~	ウェーブストレッチ	
NEW 14:20~	健康トレーニング	
水曜日		
9:30~	バランスボール	2,800円/4回
10:40~	健康太極拳(90分)	1,200円/4回
第2.4水曜 13:10~	ポールピラティス	2,000円/2回
14:20~	女性のための美姿勢ヨガ	2,800円/4回
木曜日		
満 9:30~	ピラティス	2,800円/4回
10:40~	リラックスヨガ	
金曜日		
10:00~	パレトン	2,800円/4回
13:10~	姿勢改善教室	
14:20~	筋活エクササイズ	
第1.3金曜 11:10~	ボールリリース(80分)	2,800円/2回
第2.4金曜 11:10~	大人のフラダンス(90分)	3,000円/2回
第2.4金曜 19:30~	キャンドルヨガ(60分)	2,000円/2回

※今満席につき体験・入講を一時お断りしています。硬式テニス教室は振替・都度利用はお休みが出来れば可。残席数はHPをご確認ください。

## どんな感じが気になったら?

## 教室に参加するには?

## 松平スポーツクラブ会員特典

☆まずは体験教室にお申し込みください!  
松平クラブチームの体験は場所・時間・持ち物・参加費などが異なります。各問合せ先へ連絡ください。  
そのほかの教室は松平体育館  
電話か窓口へ(0565)58-4500  
定員に空きがある教室は各教室1回のみ500円にて体験していただけます。

①窓口に松平スポーツクラブの会員登録が必要です!(HP教室案内から申込用紙をダウンロードできます)  
年会費(高校生以上) 1,500円※  
(3歳以上16歳以下) 1,000円※  
JSSC保険 1,200円※  
会員証(Q-Pitto)初回のみ 300円  
毎年4月に更新手続き有。※10月以降入会の場合半額  
②参加したい教室の申込をしてください。  
教室参加申込書を記入。  
毎月第一レッスン日に教室参加費をお支払いください

- ① 都度参加ができます!いつものレッスン以外に、定員に空きがある教室については都度参加費にて参加できます。
- ② 松平スポーツクラブのLINEに登録いただければ、会員特典割引クーポンを不定期配信。
- ③ イベントレッスン、まつだいらウォークに会員価格で参加できます。

# 松平SCの健康教室 ポールピラティス

講師: 下河理恵先生



腰痛に13年も悩まされていたという下河先生。ガチガチの身体をほぐし姿勢を整えることの大切さをピラティスで身をもって実感。この感動を1人でも多くの、慢性的な不調を抱えている方々にお伝えしたいと強く思うようになったそう。  
ポールピラティスとは、ストレッチポールを使ったピラティスで、ポールを使うことによりリラクゼーション効果が得られると共に筋肉を意識しやすくなる等、効果を上げることができます。一人一人の身体の状態に合わせて先生が声掛けしてくれるので、初めての方でも安心してご参加いただけます。



場所: 松平体育館トレーニング室  
日時: 第1.3.5 水曜日 13:10~14:00  
持ち物: 飲み物・タオル・ある方はヨガマット  
定員: 10名

ストレッチポールはこちらでご用意いたします

## ポールピラティスの効果

- ・心と身体が整うことで、肩こり、腰痛、頭痛、プチ不調の改善
- ・睡眠の質向上

まずは、お気軽に体験教室へご参加ください!



※下河先生は毎週木曜日9:30~のピラティスも担当。ただし、今満席につき体験教室にはご参加いただけません。

**NEW 健康教室**

**「健康トレーニング！HopStepJump！」**

毎週火曜日 14:20~15:10

今よりも軽やかに動ける健康的な身体作りを目標に、Hop！ まずは一步踏み出して！ Step！ 運動をもっと身近に、もっと楽しく！ Jump！ 動けることが生きがいに！

脳を刺激しながら、有酸素運動と簡単な筋トレを行います。

講師は、パーソナルトレーナーとして活躍中の佐藤たつま先生。地元松平の皆さんのココロとカラダの健康をサポートします！

ぜひ、お気軽にご参加ください。



**無料体験キャンペーン**

**10月11月  
アソトレ・硬式テニス**

体験教室1回無料  
キャンペーン実施！  
詳しくは、松平スポーツ  
クラブHPをご覧ください。



**今後の予定**

ホワイトヒルズカップ ドッジボール大会  
10/1・11/19・2/18 開催予定

リーニンカップinホワイトヒルズ  
10/29 開催予定

大人の卓球教室体験会  
10/5・12・19・26 受付中！

ホワイトヒルズカップ 硬式テニス大会  
10/15ダブルス男子・10/22ダブルス女子

まつだいらウォークin大井平公園  
11/17(金) 詳しくはHP

大人のバドミントンクラブ体験会  
10/18・25 受付中！

ホワイトヒルズカップ Jr.バドミントン大会  
10/28 開催予定

松平体育館休館  
12/28(木)~翌年1/4(木)

**☆☆賛助会員 ☆☆私たちは松平スポーツクラブを応援しています。**

**中村医院**

医療法人 **中村医院**  
内科・外科・消化器内科・小児科・在宅医療

豊田市岩倉町柿田39-3  
TEL:0565-86-1414

**松平観光協会**  
～ 歴史と自然の郷 松平 ～

豊田市九久平町築場31-25  
松平体育館内  
TEL:0565-77-8089

明るい暮らしをトータルに。  
**COMEJI-SOCIO**  
コメジソシオ株式会社

豊田市九久平町築場26-3  
TEL:0565-58-2267

**一軸屋**

豊田市九久平町築場22-1  
TEL:0565-58-0022

志賀造園  
代表 鈴木隆之

豊田市松平志賀町拾六貫8-1  
TEL:0565-58-0387

処方せん調剤・くすり・化粧品・エステ  
**(有)梅ヶ枝屋**

豊田市九久平町築場22  
TEL:0565-58-0163

創業昭和14年松平とともに  
御菓子司  
**志満屋**

豊田市九久平町築場65  
TEL:0565-58-0147

株式会社  
**原田工務店**

豊田市坂上町中道53  
TEL:0565-58-1965

松平 言ひじゆう  
**(株)ふるさと本舗**

豊田市九久平町河原畑62-3  
TEL:0565-58-0171

宝昇建設株式会社  
**CHC**  
代表取締役 板垣直人

豊田市松平志賀町マゴイチ12-6  
TEL:0565-58-2615

**美好電気商会**

豊田市九久平町築場26-8  
TEL:0565-58-0215

**☆☆☆賛助会員募集中！☆☆☆**

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掲載☆クラブだより掲載・松平地区全戸配布☆松平交流館・益富交流館・豊南交流館・市関係施設へ配架

発行：一般社団法人松平スポーツクラブ  
住所：〒444-2216 豊田市九久平町築場31番地25  
TEL: 0565-58-4500 FAX: 0565-58-4501

HPをご覧ください



松平スポーツクラブ