

# KOUNAN



らすびー

## 2026年度会員募集 無料体験実施中

### 2026年度 新規講座のご紹介

#### 集まれ！キッズアカデミー 第1・3火曜 17:00~18:00

子どもの身体と心の成長を育む『ヨガ教育』です。集中力と学習能力の向上、運動能力の発揮、心の安定とストレス軽減など効果が期待できます。無理なく楽しく参加できる内容です。

講師：河合 英代  
対象：年中~小2 定員：15名  
場所：フィットネス99<sup>o</sup>

#### 朝ヨガ+BWBストレッチ 第2・4火曜 9:15~10:15

いつものヨガに手の平サイズの半球形ボール(BWB)もプラスしたちょっと欲張りな教室です(BWBは貸出あり)。BWBは体幹&バランスUPからリラクゼーションまで大活躍。より深いヨガを体感できます。

講師：塩入 かよ  
対象：15歳以上 定員：20名  
場所：フィットネス99<sup>o</sup>

#### 100歳まで歩こう！ 第1・3水曜 13:30~14:30

音楽に合わせて、楽しみながら足腰トレーニング。姿勢と骨の位置を意識して正しい姿勢で大きく動きましょう。

講師：KAYOKO  
対象：15歳以上 定員：25名  
場所：フィットネス99<sup>o</sup>

#### 呼吸と瞑想 第2・4月曜 9:15~10:15

目を閉じて『今ここ』に意識を集中。印を組み替えながら様々な呼吸法を味わいます。エネルギーの流れを感じましょう。頭と心の中のデトックス。

講師：KAYOKO  
対象：15歳以上 定員：25名  
場所：フィットネス99<sup>o</sup>

#### リフトアップ・顔ヨガ 第1・3月曜 9:30~10:45

たるんだ顔の筋肉や頭皮にアプローチ。表情筋も鍛え素敵な笑顔を目指します。デコルテまわりを緩め自律神経も整えます。

講師：KAYOKO  
対象：15歳以上 定員：25名  
場所：会議室3

持ち物：自立する鏡、お顔に塗るクリームやオイル、フィンガーボール（口の中マッサージに使用）、タオル、前後に携帯してお顔の写真を撮ります。

### 総合型地域スポーツクラブ スポーツクラブ江南とは

地域の人々が生涯にわたって誰もが気軽にスポーツを親しみ、かつ交流を深めながら文化的で健康な明るい街づくりをするための新しいスポーツクラブです。

- ①多世代：（子どもから高齢者まで）
- ②多種目：（さまざまなスポーツ、文化を愛好する人々が）
- ③多志向：（初心者からトップレベルまで、それぞれの志向に合わせて参加できる）

という特徴を持ち、地域住民に主体的に運営されるスポーツクラブをいいます。市内外を問わず、クラブの趣旨に賛同いただける方であれば、どなたでも会員になれます。

### お申込みはこちらより⇒



年会費(4月~3月)  
大人:4,000円  
子ども:2,000円(年中~中学3年)

参加費(※半期でのお支払い可)  
1教室毎 14,000円/年(月2回教室)  
7,000円/年(月1回教室)

※教室は定員になり次第受付終了します。  
※教室は傷害保険に加入しています。

### お申込/お問合せ先

### スポーツクラブ江南事務局 (KTXアリーナ内 団体室)

住所：〒483-8061 江南市高屋町清水118番地  
電話番号：090-7221-4374 Eメール：sportsclubkonan@gmail.com



インスタグラム



X

## 大人教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内

### ZUMBA

第1・3月曜  
13:30~14:30

講師：山崎 明子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### 楽しくシェイプアップ

第2・4月曜  
13:15~14:15

講師：山崎 明子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### いやしのフラダンス

第1・3火曜  
9:15~10:15

講師：田中 千穂子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### 美姿勢になる椅子ヨガ

第1・3水曜  
9:30~10:30

講師：小野 東記枝  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：サブアリーナ

### 骨盤リセットヨガ 第2・4水曜 9:15~10:15

講師：小野 東記枝  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### バランスボール 健康体操 第2・4水曜 13:30~14:30

講師：佐藤 千恵  
対象：15歳以上  
定員：20名  
場所：フィットネススタジオ  
※ボール貸し出しあり

### 健康太極拳 第2・4水曜 15:00~16:00

講師：岩田 啓子  
白井 郁子  
対象：15歳以上  
定員：20名  
場所：フィットネススタジオ

### ママのリフレッシュヨガ 第1・3木曜 9:45~10:45

講師：田中 美帆  
対象：6か月~2歳児&ママ  
定員：10組  
場所：フィットネススタジオ

### バレトン木曜クラス 第2・4木曜 9:45~10:45

講師：高瀬 晴美  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### フリーダンス 第2・4木曜 15:45~16:45

講師：MARIO  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### ピラティス 第1・3金曜 9:15~10:15

講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### エンジョイヨガ 第2・4金曜 9:15~10:15

講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### バレトン土曜クラス 第1・3土曜 9:30~10:30

講師：高瀬 晴美  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### ゆったり健康ヨガ 第1・3土曜 11:00~12:00

講師：佐藤 千恵  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### たのしいフラダンス 第1・3土曜 13:45~14:45

講師：宇野 佳代子  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### おやすみのためのヨガ 第1・3土曜 20:00~21:00

講師：田中 美帆  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### リラックスヨガ① 第2・4土曜 9:45~10:45

講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### リラックスヨガ② 第2・4土曜 11:00~12:00

講師：浅尾 早也香  
対象：15歳以上  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

## 子ども教室 (月2回)

会場：KTXアリーナ内

### はじめての キッズダンス 第1・3月曜 16:00~17:00

講師：山崎 明子  
対象：年中~小2  
定員：15名  
場所：フィットネススタジオ

### ミニバスケットボール 第2・4水曜 17:15~18:45

講師：木下 奈津子  
対象：小学生  
定員：40名  
場所：サブアリーナ

### キッズダンス(入門) 第1・3木曜 15:45~16:45

講師：MARIO  
対象：年長~小2  
定員：15名  
場所：フィットネススタジオ

### キッズダンス(初級) 第1・3木曜 17:00~18:00

講師：MARIO  
対象：小学生  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

### キッズダンス(中級) 第2・4木曜 17:00~18:00

講師：MARIO  
対象：小3~小6  
定員：25名  
場所：フィットネススタジオ

## 子ども教室 (月1回)

会場：KTXアリーナ内

### バドミントン 第2土曜 9:30~11:00

講師：服部 理恵子  
掛布 千波  
対象：小3~小6  
定員：25名  
場所：サブアリーナAB

### スラックライン① 第1土曜 15:30~16:30

講師：土居 邦雄  
対象：年長~小2  
定員：20名  
場所：サブアリーナCD

### スラックライン② 第1土曜 16:45~17:45

講師：土居 邦雄  
対象：小3~  
定員：20名  
場所：サブアリーナCD  
※大人も可

※開催時間・開催場所・講師は変更になる場合があります。

※上記教室は最小開講人数に満たない場合、開講を見合わせる場合があります。ご了承ください。

※上記教室以外にも随時イベントを開催いたします。開催のお知らせは改めてLINEなどでご連絡いたします。