



Body make



Pilates



Running

文部科学省推奨事業 総合型地域スポーツクラブ

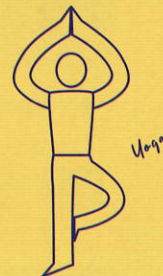
スポーツがつくるみんなの笑顔
スポーツでつなぐ地域の輪

NPO法人

さかえ スポーツ くらぶ

会員募集!

※入会は、随時受け付けています
※各プログラムで無料体験を
実施しています(お一人様1回限り)



Yoga



Exercises



Hula



Karate



Basketball



Badminton

“いつでも、誰でも、いつまでもスポーツが出来ること”
を目指しているクラブです。

スポーツを通じて「仲間づくり」「健康づくり」「生きがいくくり」
のお手伝いをしていくことで地域コミュニティが醸成していく
ことを目的とし、2006年2月に設立されました。
会員は随時募集しています。さかえスポーツくらぶ事務局まで
お気軽にご連絡ください。



<http://www.sakae-sc.sakura.ne.jp>

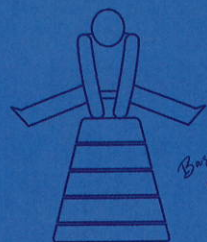
各プログラムはさかえスポーツくらぶの3つの理念に
基づいて実施しています。



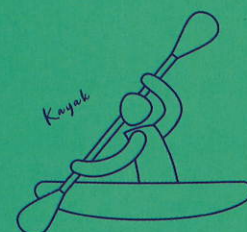
- 健康・体力づくり・・・有資格指導者による運動指導／参加者同士の交流
- 青少年の健全育成・・・世代間、家族内交流／学校との連携
- 子どもの体力向上・・・複数スポーツ教室の開催／スポーツ種目協会の協力



In-line skate



Baza aerobics



Kayak

【NPO法人 さかえスポーツくらぶ事務局】 ☎ 080-9800-5551 / 070-6988-4552 ✉ info@sakae-sc.sakura.ne.jp

後援 横浜市栄区、本郷中央連合町内会自治会、本郷第三連合町内会、栄区スポーツ協会

定期プログラム

※各プログラムで無料体験を実施しています(お一人様1回限り)

バドミントン教室

ジュニア・初級・中級にクラスが分かれ、ご自身のレベルに合わせて幅広い方にご参加頂けるプログラムです。栄区バドミントン協会派遣の講師による質の高いレッスンでレベルアップを目指そう!

初級教室

ステップワークや基礎打ちを行い、月毎に設定した課題の練習を中心に行います。

日時 毎週木曜日 19:15～21:00
場所 桜井小学校 体育館
対象 中学生～成人

中級教室

初級の内容にプラスしてダブルスの戦術を盛り込み、試合形式を意識した練習を行います。

※新規入会希望者は入会手続き前に事務局までご連絡ください。

日時 毎週水曜日 19:00～21:00
場所 本郷中学校 体育館
対象 中学生～成人

ジュニア教室

「楽しみながら上手くなろう」をモットーに、様々なドリル練習を通して基礎技術と体の動きづくりを学びます。

日時 毎週木曜日 18:00～20:00
場所 本郷小学校 体育館
対象 小学生

ジュニアレベルアップ教室

様々なドリル練習を通して基礎技術を身につけつつ、バドミントンのレベルアップを図ります。

日時 毎週月曜日 18:00～20:00
場所 本郷小学校 体育館
対象 小学生



ボディメイク

有酸素運動のエアロビクスを中心に、脂肪が燃焼しやすいメニューで日頃の運動不足やメタボリックを解消します。コアトレーニングも加えて、美しく健康な体づくりを目指しましょう! ヨガやストレッチでは物足りない方におすすめです!



日時 毎週月曜日 19:45～20:45
場所 本郷中学校 体育館
対象 成人

ピラティス

胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きでからだの奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。負荷が少なく、動きが緩やかなため幅広い年代で行われています。



日時 水曜日(月2回) 9:15～10:15
場所 小菅ヶ谷公園内室内球技棟
対象 成人

※開催日は前の月のお知らせになります。

簡単らくらく ヨガ&ストレッチ

ヨガにストレッチを取り入れたクラスです。ゆったりとしたポーズと呼吸法で心や身体のバランスを整え、凝りの解消、血行促進にも効果があります! 心身ともにリラックスさせながら健康の維持・増進を図ります。



日時 毎週 ①火曜日 18:30～19:30 ②木曜日 19:00～20:00
場所 サカエスタほか
対象 中学生～成人

のびのびヨガタイム

「体硬いし…」「腰・膝痛いし…」とヨガを始めるのに心配な方も、優しいポーズをゆっくりと行っていくので、初めての方や始めて間もない方でも参加しやすい初級クラスです。ゆっくりと全身を動かしてみよう!



日時 毎週金曜日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45
場所 本郷富士見ヶ丘自治会館ほか
対象 成人

初めてのフラダンス

歌詞の意味を学びながら、簡単な基本ステップとハンドモーションを中心とした、はじめての方でも安心して参加いただける初心者向けのクラスです。健康維持やフラを楽しむことを重視したい方、また小さなお子様と一緒に楽しみたい方におすすめです。



日時 月曜日(月2回) 19:00～20:00
場所 サカエスタほか
対象 子ども～成人
※お子様の参加は親子での参加に限ります。

フラダンス

基本的なステップやハンドモーションにプラス、少し難しいステップも取り入れて、更に美しく優雅な表現力を身につけていきます。優雅に見えて、意外と運動量があるフラダンス。さわやかな汗を流しながら高いダイエット効果が期待できます!



日時 毎週火曜日 19:45～20:45
場所 サカエスタほか
対象 子ども～成人
※お子様の参加は親子での参加に限ります。

親子ヨガ

日頃、子育てで大変な毎日をお過ごしのお母さんを対象にしたクラスです。ストレス解消と心とからだのリフレッシュを目的に、ヨガを中心とした軽運動を行います。お子様と一緒に行うプログラムなので、安心してご参加いただけます。



日時 水曜日(月2回) 10:30～11:30
場所 小菅ヶ谷公園内室内球技棟
対象 未就学児(6ヶ月児～)と母親
※開催日は前の月のお知らせになります。

インラインスケートタイム

先生がついて教えてくれる訳ではありませんが、お友達みんなでインラインスケートを安全に楽しんでください。用具がない方にはスケート用具一式の貸し出しもします(有料)。



※指導者はありません。受付及び安全管理者が常駐します。

日時 第1,3土曜日(変更する場合あり) 19:00～20:30
場所 本郷小学校 体育館
対象 小学生から(成人も可)

からだの動かし方教室

マット・跳び箱・鉄棒の他に、リズム運動・ボール運動・走り方・バランス・なわとび等、多種多様な動作をすることによって、基本的な運動能力を身につけていきます。



日時 土曜日(月2回) 13:00～14:30
場所 本郷特別支援学校 体育館
対象 小学生
※開催日は前の月のお知らせになります。

ジュニア スポーツ・文化 特別教室

小学生のお子様を対象で、2ヶ月毎にテーマを決めて実施(各4回程度)します。定期教室ではありません。募集案内がありましたら、その都度プログラムにお申込みください。

プログラム内容(内容は変更する場合があります。ご了承ください。)

- 5～6月 「苦手克服教室」
- 7～8月 「カヤック体験教室」
- 7,12月 「茶道体験教室」
- 11～12月 「ランニング教室」 を予定。

少林流空手教室

少林流空手は、いくつかある流派の中でも沖縄の大家、喜屋武朝徳という人に始まる古流の武道で、7つの形(型)と棒術などが伝わっています。古流特有の身体の使い方を学びながら、心身を鍛えてみませんか。



日時 毎週土曜日 15:00～17:00(成人の方は～18:00)
場所 本郷小学校 体育館ほか
対象 園児～成人(男女問いません)

バスケットクリニック

小(高学年)・中学生を対象としたバスケットボールのコーディネーショントレーニングを中心とした教室です。個人の能力のレベルアップを目指したい方、ぜひ参加してみてください。



※バスケットボールを各自持参してください。

日時 第1,3土曜日(変更する場合あり) 19:00～20:30
場所 本郷小学校 体育館
対象 小学5年生～中学生

茶道(ちゃどう)教室

小学生(4年生～)・中学生を対象とした茶道教室です。茶室内の作法、お茶のいただき方から盆略点前(初歩薄茶点前)までを、季節のお菓子と共に学ばせていただきます。



日時 第2,4日曜日 9:30～10:30
場所 木乃き庵
対象 小学4年生～中学3年生



7～8月 カヤック体験教室



11～12月 ランニング教室

対象 小学生(保護者も参加可) **場所** 本郷小学校、本郷中学校など(プログラムにより異なります)

※料金等はプログラム内容毎に異なるため、募集案内の際にお知らせ致します。

当日受付教室

毎月、大人が対象の当日受付教室を開催しています。プログラム内容は事前にチラシや HP、LINE でお知らせいたします。事前予約・会員登録不要で、開催当日会場にお越しいただければ、どなたでもお気軽にご参加いただけます。



対象 16歳～ **場所** サカエスタほか

- ◎会費・プログラム料金等は裏面をご覧ください。
- ◎入会は随時受け付けていますが、定員に達している場合はお受けできませんのでご了承ください。
- ◎定員を大幅に下回った場合は、プログラムを打ち切る場合があります。
- ◎プログラム開催日が祝日の場合はお休みになります。
- ◎夜間のプログラムにお子様に参加する場合は、保護者の方の送迎をお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
●Jr.バドミントンレベルアップ (18:00～20:00) ●初めてのフラダンス (19:00～20:00) ●ボディメイク (19:45～20:45)	●①ヨガ&ストレッチ (18:30～19:30) ●フラダンス (19:45～20:45)	●ピラティス (9:15～10:15) ●親子ヨガ (10:30～11:30) ●中級バドミントン (19:00～21:00)	●Jr.バドミントン (18:00～20:00) ●初級バドミントン (19:15～21:00) ●バスケットクリニック (19:00～21:00) ●②ヨガ&ストレッチ (19:00～20:00)	●のびのびヨガタイム (①9:30～10:30 ②10:45～11:45)	●からだの動かし方 (13:00～14:30) ●少林流空手 (15:00～17:00(18:00)) ●インラインスケートタイム (19:00～20:30)	●茶道 (9:30～10:30)

入会・継続手続

■手続きの流れ

1. ホームページより入会または継続の手続をしてください。ホームページで手続きができない方は、入会申込用紙(くらぶから手渡し、またはホームページからダウンロードできます)にご記入いただき、事務局宛に郵送または教室で担当講師にお渡しください。
2. 新規入会者は、事務局から受付けの決定通知が届いてから会費等の振り込みをしてください。
3. 会費*1とプログラム料金*2(3ヶ月・6ヶ月・1年分のいずれかを選んで)を指定口座にお振込みください。
4. 入金を確認後、教室で会員証をお渡しします。会員証は、プログラム参加の際ご提示ください。



*1 会費

入会金	¥ 500	継続される会員の方は、入会金は不要です。
年会費	¥ 1,800	1人分の年会費(4月～3月まで)でご家族の方(ファミリー会員と称します)何人でもご入会いただけます。
スポーツ安全保険料	年齢区分による	スポーツ安全保険料(正会員・準会員の方は、個人で傷害保険に加入されている方以外は必ずご加入ください。)中学生以下: ¥800 / 高校生以上: ¥1,850 / 65歳以上: ¥1,200

※ 年度途中での入会は、月数に応じた年会費をお支払いください。(詳しくはお問い合わせ下さい)
※ 休会する場合は、事前に事務局へご連絡ください。 ※ 途中で退会・休会される場合、すでに支払われた料金は返金できませんのでご了承ください。

*2 プログラム料金

※ 準会員とは、年会費を収めた方で定期プログラムに参加しないで、随時参加される方です。

プログラム名	正会員(料金)	準会員(料金)	ビジター参加費
少林流空手教室	¥2,000/月	¥800/回	¥1,500/回
ピラティス	¥1,000/月	¥700/回	¥1,300/回
ボディメイク	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
簡単らくらくヨガ&ストレッチ	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
のびのびヨガタイム	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
初めてのフラダンス	¥1,000/月	¥700/回	¥1,300/回
フラダンス	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
バドミントン教室(初・中級)	¥2,000/月	¥800/回	¥1,500/回
ジュニアバドミントン教室	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
ジュニアバドミントンレベルアップ教室	¥2,000/月	¥800/回	¥1,500/回
バスケットクリニック	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
茶道教室	¥3,000/月	¥2,000/回	¥2,500/回
からだの動かし方教室	¥500/回	—	¥1,000/回
親子ヨガ	¥500/回	—	¥800/回
インラインスケートタイム	¥300/回	—	¥800/回

※スケート用具一式レンタル料 ¥100/回

※正会員(ファミリー会員)の方は申込み期間に応じて、正会員(料金)×申込み月数(3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月)をお支払いください。

※正会員(ファミリー会員)の高校生以下は割引対象のプログラム料金を¥400割引します。

(割引対象▶少林流空手、ボディメイク、簡単らくらくヨガ&ストレッチ、のびのびヨガタイム、フラダンス、バドミントン初・中級)

※一人が2種目以上参加する場合は2種目目から料金を5割引とします。(安価のプログラムの方を半額とします。正会員・ファミリー会員の方のみ)

■会費・プログラム料金振込み口座

*申込者と同じ名義でお振込をお願いいたします。 *振込み手数料はご負担ください。

横浜銀行 本郷台支店 普通口座: 6069906 口座名: 特定非営利活動法人 さかえスポーツくらぶ
[インターネットバンキングご利用の場合 … トクヒ) サカエスポーツクラブ]

LINE 公式アカウント 友だち募集中

ID: @927yklrf

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードをスキャンしてください



NPO法人 さかえスポーツくらぶ事務局 TEL 080-9800-5551 / 070-6988-4552

〒247-0005 横浜市栄区桂町 84-14 横浜市立本郷中学校内

E-mail info@sakae-sc.sakura.ne.jp

http://www.sakae-sc.sakura.ne.jp

さかえスポーツくらぶ 検索