

# 奥出雲スポーツクラブ

設立年月日 平成24年3月24日

TEL : 0854-52-2672 FAX : 0854-52-3048 E-mail : t-motoyama@town.okuizumo.shimene.jp

ホームページ : なし SNS : なし

活動拠点 : 横田ふれあいプラザ別館、カルチャープラザ仁多 管理施設 : なし

## ☆理念

### 地域住民の健康増進・体力向上

【特徴・特色】 奥出雲スポーツクラブは、地域住民の健康増進・体力向上のためのスポーツクラブです。高齢化が進む中、健康寿命を延ばし、みんなが元気で楽しく日々過ごすために活動しています。このクラブが地域住民の皆さまにとって生活の一部となり、元気な人が増えること、そしてさらに元気な町になることを目標としています。

## ☆R7会員数

未就学児	小学生	中学生	高校生 (~18歳)	~64歳	65歳~	合計
0	0	0	0	12	28	40

## ☆R7会費

令和8年度については下記チラシをご覧ください。電話、HP、SNS等でもご確認いただけます。

入会金	会費	備考	参加費
なし	15,000円/年	—	あり

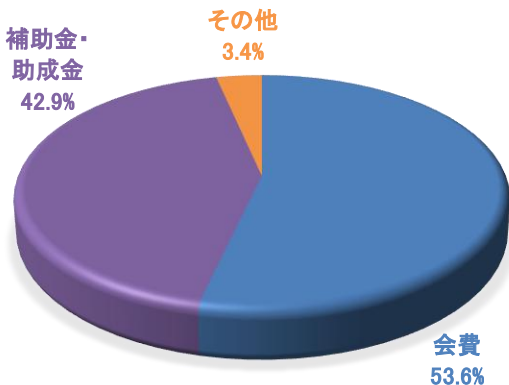
## ☆R7定期プログラム

	種目名
スポーツ・レクリエーション活動	ヨガ、エアロビクス、ゆるり健康体操
文化活動	

## ☆クラブの自慢メニュー



## ☆活動費の内訳【R7予算額 1,165,000円】



奥出雲スポーツクラブ

無料体験、随時開催中!

# R8年度 会員募集



## ヨガ

美しく健康な体に!



## かんたんエアロとストレッチ

きれいな姿勢と  
運動不足解消!



## ゆるり健康体操

体をほぐし  
体調を整えるために!

### 入会（年会費）のご案内

年会費：15,000円 ※分割払いの方は、15,000円を2回に分けてお支払いください

支払方法：①一括払い…入会時に15,000円を納入 ②分割払い…入会時に10,000円を納入、9月までに5,000円を納入

参加教室：ヨガ・エアロビ・ゆるり健康体操すべての教室に参加可能

保険加入：総合型地域スポーツクラブ専用補償プラン（Chubb損害保険株式会社）に団体加入

入会方法：下記①②いずれかの方法で入会ください。

①チラシの申込書と年会費をあわせてクラブ事務局（役場横田庁舎1階）へ持参

②必要事項をクラブ事務局へメール送信し、JAしまねのATMから年会費を納入

クラブ事務局メールアドレス：t-motoyama@town.okuizumo.shimane.jp

※教室中止等の連絡を希望される方はメールアドレスを申込書に記入いただくか、上記アドレスまでメール送信をお願いします。

年会費振込先：JAしまね 横田支店 普通 口座番号 0033379

### 年会員以外の方

1) 1回700円で教室に参加できますので、参加される日に現金を持参してください。

2) 保険について、上記（年会員）と同様に適用されます。

### その他

活動中の事故についてはクラブで加入している保険の範囲内でのみ対応します。

児童、生徒の方はすべての教室に無料で参加できます。

<キトリ線>

## 奥出雲スポーツクラブ入会申込書

住所	〒	主な活動種目（ ）
氏名		（ 才）男・女 / 支払方法 一括・分割
連絡先	TEL	メール

# 教室の紹介

会員はすべての教室に参加できます！日程詳細はカレンダーをご覧ください。

## ヨガ

指導：安部規子



初心者の方におすすめの教室です。  
是非参加してヨガの良さを実感してください。

★肩こり・首こり・腰痛・体が硬い  
そんなあなたにおすすめです。

★心と体をリフレッシュ！

★リラックスした気持ちの良くなる  
ヨガです。

### 仁多教室

会場：カルチャープラザ仁多 1階和室

日程：毎月第1～4土曜日 15:30～16:30

### 横田教室

会場：八川コミュニティセンター（八川公民館）

日程：毎月第1～4土曜日 14:00～15:00

## かんたんエアロとストレッチ

指導：山根千恵美



音楽に合わせて歩いて全身運動。  
体を整え、脂肪燃焼。

体幹を鍛える筋トシできれいな  
姿勢作り！

最後はリラクゼーションで心も  
体も元気！！

### 仁多教室

会場：カルチャープラザ仁多 1階スタジオ

日程：毎月第2・4火曜日 19:00～20:00

### 横田教室

会場：横田ふれあいプラザ別館

日程：毎週水曜日 15:00～16:00

※第1・3 講師指導

第2・4・5 ビデオ映像

## ゆるり健康体操

指導：穴戸香織



立ってやっても座ってやってもOK  
自分の体力に合わせて動きます。

軽い体操をして、可動域を広げたり、  
筋力をつけたりする

お手伝いをさせていただきます。

会場：三成公園ホッケー場管理棟

カルチャープラザ仁多 1階スタジオ

日程：毎月2回 10:00～11:00

奥出雲スポーツクラブ事務局

〒699-1832 島根県仁多郡奥出雲町横田1037

奥出雲町役場横田庁舎 奥出雲町体育協会内

TEL) 0854-52-2114

FAX) 0854-52-3048