

令和元年度 東海大学健康クラブ 会員募集

1 東海大学健康クラブ

みなさんが元気な体を維持できるよう、年間を通じてスポーツ活動と健康維持を学ぶ場を提供する、伊勢原市と東海大学の共同事業の総合型スポーツクラブです。

2 入会資格

医師から運動制限を受けていない方。

3 入会方法

お電話、電子メールにてご連絡下さい。その際確認事項をお尋ねし、後日こちらから詳細を記載した通知を郵送致します。入会金や事業参加費は、当日にご持参ください。途中加入も歓迎ですが、一部受けることのできない項目が発生しますのでご了承下さい。

4 入会費

1,000円（当該年度の6月～翌年5月までの1年間）

*1 各教室にご参加される際に、別途参加費がかかります。

*2 途中加入の場合でも、金額は変わりません。

5 各教室のご案内と参加費（複数受講可・料金は全回数分の金額）

【市民健康スポーツ大学】（回数：18回 料金：4,000円 定員：80名）

日常生活での運動や食事について、東海大学のさまざまな分野の先生が指導します。年間を通じ、計18回（体力測定を含む）の大学での健康講座及び運動教室を実施します。

【ウィークデースポーツ教室】

① ヨガ（回数：8回 料金：2,000円 定員：50名）

老若男女問わず、様々な方にご参加頂けるヨガ教室です。

② シニア筋力トレーニング その1（回数：8回 料金：2,000円 定員：40名）

シニア向けの筋力トレーニングです。下半身を主に、ゆっくりと無理なくトレーニングを実施します。

③ シニア筋力トレーニング その2（回数：8回 料金：2,000円 定員：40名）

②シニア筋力トレーニングの中級編になります。昨年度までに「シニア筋力トレーニング」を受講した方または、ある程度体力に自信がある方はこちらをおすすめします。



④ エクササイズ（回数：8回 料金2,000円 定員：40名）

1月から5月にかけて、健康運動指導士によるエクササイズ教室を実施します。8回のうち4回はラダーを使った運動、残り4回は体を整える骨盤エクササイズを実施します。

⑤ 健康体操（回数：8回 料金：2,000円 定員：40名）

家でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、脳トレやリズム体操など、様々な種目を通して転倒やケガを予防するために必要な体力づくりを目指します。

※ クラブ加入にあたって、市民健康スポーツ大学の受講は基本となりますが、ウィークデースポーツ教室のみの受講希望も承ります。

6 その他

(1) 実習等で材料費の負担が生じる場合があります。

(2) メディカルチェック等によりプログラムに参加できない場合があります。

(3) 着替え、水分補給飲料は各自でご持参ください。

(4) 東海大学へ車でご来場の際は、第4駐車場をご利用いただきます。駐車料は200円です。伊勢原市体育館及び伊勢原市立武道館へご来場の際は無料です。

(5) お支払いいただいた参加費は、返金できませんので予めご了承ください。

(6) 教室の準備や片付け等のご協力をお願い致します。

(7) 保険は、クラブで加入をしています。

(8) 体験等は随時受け付けていますので、ご相談ください。（1回500円）

7 令和元年度新規会員申込受付開始時

令和元年5月15日（水）午前8時30分～

※各事業先着順

8 問い合わせ

〒259-1188

伊勢原市田中348番地 伊勢原市役所分室2階 伊勢原市保健福祉部スポーツ課

電話：94-4628（直通） Fax：93-8389

E-mail：sports@iseahra-city.jp

東海大学健康クラブホームページ (<http://www.ihs.u-tokai.ac.jp/kenkouclub/>)