

# R6年度 プログラム紹介

## スポーツ系(18)

体力の低下を実感し  
何か始めたいと思って  
いたんです  
今ではすっかり仲間と♪  
Aさん(卓球)

会員さんの声

### 卓球

(生涯スポーツの王様)



### バドミントン

(シェイプアップに)



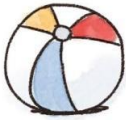
### スポーツ 吹き矢

(呼吸法をマスター)

Let's  
スポーツ!

### ヨーガ

(精神集中)



### 健康体操

(体がほぐれる)

### ビーチボール

(ソフトなボールで)



### グラウンド ゴルフ

(パターでらくらく)

### ハンドロウル

(床上カーリング)



スポーツで  
いい汗かこう!



### ハルティック ウォーキング

(2本のポールで全身運動)

### フラダンス

(ハワイ公認本格指導)

ハワイアンサウンドに  
心癒されます  
足腰もかなり鍛えられますね  
楽しいです♪  
Bさん(フラダンス)



**ズンバ**  
 (アメリカ発祥の  
 ダンスフィットネス)  
**ズンバゴールド**  
 (初心者、特別な配慮の  
 必要な方からアクティブ  
 アダルトまでOK)

ZUMBA!



**ストレッチ**  
 (いつからでも  
 楽しく筋力UP!)

**太極拳**  
 (バランス感覚と  
 筋力UPを養う)



**ソフト  
 エアロビクス**  
 (ちょっとやさしく  
 いれ汗ながそう)

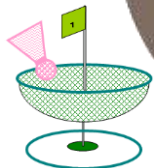
まだまだ  
**スポーツ** 🎵

**山歩き**  
 (雄大な自然に親しむ)



**ターゲット  
 ハードゴルフ**  
 (羽根付きボールで  
 ゴルフ感覚)

**ぶらい街歩き**  
 (いろいろな街や自然を訪ねて)



**絵画教室**  
 (自由気ままに  
 仲間と楽しく)

**パステル絵画**  
 (手で描くアート)



**コーラス**  
 (笑顔あふれるハーモニー)



**文化系(7)**

ずっとやってみたいと思って  
 いたこと、ここであって  
 うれしい!  
 (さん(茶道教室))

会員さんの声



**裏千家  
 茶道**  
 (結構なお手前を  
 身近に)

磨こう感性 ♡  
**文化系**

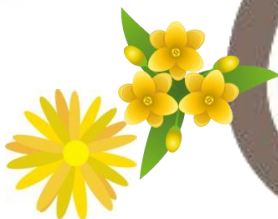
**くんせい教室**  
 (食への知恵の探求)

**書道教室**  
 (心を落ち着かせて)

**男の  
 料理教室**  
 (料理&仲間作り)



一般社団法人  
**平山台文化スポーツクラブ**  
 042-506-9979





一般社団法人

## 平山台文化スポーツクラブ

## 会員価格表

平山台健康・市民支援センターを活動の拠点として、豊かな地域づくりに貢献することを目的に自主運営していくクラブです。子どもからシニアの方まで、少額の会費で様々な種目にいつでも参加いただけます。健康づくり・仲間づくりに楽しく活動しましょう。

## プログラムの紹介 (参加費は1回分の会員価格です)

スポーツ系プログラム					スポーツ系プログラム						
①	スポーツウエルネス吹矢	毎週(水)	10:00~12:00	2-1	350円	⑭	ソフトエアロビクス	毎週(金)	14:00~15:30	2-1	350円
②	ビーチボール	毎週(火)	13:30~16:00	体育館	250円	⑮	ズンバ	毎週(月)	13:30~14:30	1-3	350円
③	護身合気道	毎週(土)	13:30~15:30	2-3	300円			毎週(金)	10:30~11:30	市民の森 ふれあいホール	
④	卓球	毎週(日)	9:30~12:00	体育館	300円		毎週(月)	15:00~15:45	1-3		
		毎週(月)(水)(木)(土)	13:00~16:00			第1(日)・3(日)	10:30~11:15	南平体育館	350円		
⑤	グラウンドゴルフ	毎週(月)(木)	9:30~11:30	グラウンド	100円	⑯	ノルディックウォーキング	第1(日)・3(水)	9:30~11:30	郊外	200円
		第2・4(火)	9:30~11:30			⑰	山歩き	第4(火)			600円
⑥	バドミントン	毎週(月)(木)	9:30~12:00	体育館	350円	⑱	街歩き	第2(金)			600円
		毎週(月)(金)(日)	13:00~16:00			文化系プログラム					
		毎週(金) (指導あり)	18:30~20:30			①	絵画教室	第2(木)・第4(土)	13:30~16:00	1-1	600円
⑦	太極拳	毎週(木)(金)	10:00~11:30	2-1	300円	②	男の料理教室	第3(月)	11:00~14:00	市民の森 ふれあいホール 平山 交流センター	1,700円
⑧	ストレッチ	毎週(火)	10:00~11:30	2-1	300円			第3(日)	11:00~14:00		
		毎週(金)		1-3		③	コーラス	第2・4(木)	13:30~15:00	1-3	400円
⑨	ハンドロウル	毎週(木)	13:30~15:30	体育館	200円	④	裏千家茶道教室	第3(水)	13:30~16:00	2-3	1,500円
⑩	ヨーガ(1)	毎週(月)	9:00~10:15	2-1	350円	⑤	パステル絵画	第4(水)	13:30~15:30	1-1	700円
	ヨーガ(2)		10:30~11:45			⑥	燻製教室	第2(土)(昼食付き)	10:00~14:00	中庭	2,000円
⑪	健康体操	第2・3・4(土)	10:00~11:30	2-1	300円	⑦	書道教室	第2・4(月)	14:00~16:00	1-1	700円
⑫	フラダンス(1)	第1・3(火)	13:30~14:30	1-3	450円	※ すべてのプログラムに指導者がつきます 但し卓球は第1日曜日、バドミントンは毎週金曜の夜のみ指導があります					
	フラダンス(2)		14:40~15:40			※ ビジターの参加費は 上記会員価格よりも割増料金になります					
⑬	ターゲットバードゴルフ	毎週(水)(金)	13:00~15:30	グラウンド	200円						



一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ 事務局

〒191-0043 東京都日野市平山2-1-1 Tel・Fax:042-506-9979

Mail: hiryamadai@hop.ocn.ne.jp URL: https://hbsc.sakura.ne.jp