

### エンジョイなぎなた

日本の伝統に  
触れてみませんか？

- ① なぎなたの礼法・動作・リズムなぎなた楽しみましょう！
- ② 毎週月曜日 17:00～19:00 毎週金曜日 18:00～20:00  
毎週土曜日（第3除く）8:30～12:00  
毎月第2・4日曜日 8:30～12:00  
※祝日は9:00～12:00で行います
- ③ 諏訪体育館、月・土曜日は川辺中武道館
- ④ 小学生～一般（初心者は金曜日で体験等）
- ⑤ 運動のできる服装・飲み物持参、道具は準備します



### バレーボール教室

- ① 初心者向けの教室です。いつでも気軽に参加してください。
- ② 毎週火曜日 祝日休講  
19:30～21:00
- ③ 高田小学校体育館
- ④ 小学生～一般
- ⑤ 体育館シューズ、運動のできる服装



### 弓道教室

- ① 弓道を通じて、心身の鍛錬してみませんか？
- ② 活動休止中。不定期開催

開催時にはクラブ公式LINE等でお知らせ致します。



### だれでも学べる空手教室

- ① 初心者・経験者でもやさしく指導します！
- ② 毎週水曜日 17:30～20:30  
毎週土曜日 12:00～14:00
- ③ 知覧武道館
- ④ 小学生～一般
- ⑤ 運動のできる服装、拳サポーター、すねサポーター



### ソフトボール教室

- ① 初心者、経験者を問わず、だれでも気軽に参加できるスポーツです！
- ② 毎週月曜日 ※雨天中止、祝日休講  
4月～11月・3月 19:00～22:00  
※19:00～20:30（児童・生徒）
- ③ 高田小グラウンド
- ④ 小学生～一般
- ⑤ 運動のできる服装、グローブ持参



### サッカー教室

- ① サッカー好き！みんな集まれ！
- ② 毎月第2・4木曜日 19:00～22:00
- ③ 清水小学校グラウンド
- ④ 小学生～一般（児童・生徒21時まで）
- ⑤ 運動のできる服装と運動シューズ  
※スパイクは使用出来ません



### 太極拳教室

- ① ゆっくりとした動作で姿勢を正しく保つことにより、足腰をきたえられます。
- ② 毎週水曜日 14:00～16:00 祝日休講
- ③ 諏訪体育館
- ④ 小学生以上
- ⑤ 体育館シューズを持参してください



### 水泳教室（短期）

- ① 泳げない人も泳げる人もみんな集まれ！水泳が好きになるよ！
- ② 夏休み火曜日・木曜日 15:00～16:30  
※詳しい日程は夏休み前に連絡
- ③ 川辺小プール
- ④ 小・中・高校生 ※幼児は保護者同伴
- ⑤ 水着・スイミングキャップ・ゴーグル



### 卓球教室

- ① 誰でも楽しめる教室です
- ② 毎週木曜日 19:00～22:00
- ③ 諏訪体育館
- ④ 幼児～一般（児童・生徒21時まで）
- ⑤ ラケットを持参してください  
※初心者でも丁寧に指導します



### おたっしや教室

- ① 日常生活に不安がある方も、参加することで自信が持てます。
- ② 毎月第1・3木曜日 10:00～11:30 祝日休講
- ③ 川辺保健センター
- ④ 65才以上の方
- ⑤ 運動のできる服装



### パークゴルフ

- ① 初心者、経験者を問わずだれでも気軽に参加できます！
- ② 年中無休
- ③ 川辺ミニゴルフ内パークゴルフ場  
※県内でも数少ないコース
- ④ どなたでも
- ⑤ コース使用料が必要です（割引有り）
- ⑥ 道具は全て貸し出します



### ★出前教室を活用しよう！

対象人数：5～30人  
受講料：5,000円（2時間程度）  
内容：ニュースポーツほか  
地域のみなさんが、スポーツに親しみ、スポーツの楽しさ、素晴らしさを体験できます。  
詳しくは、事務局へお問合せください。



### ★イベント【予定】

- 8月：水泳認定会  
10月：南九州市スポーツフェスタ 3月：ふれあいフェスタ・階段レース
- 11月：ニュースポーツチャレンジ体験（かわなべ磨崖仏まつり）
- イベントでは通常より多くのポイントを進呈します!!**

### ★クラブ年会費

※年会費は、会費+保険料となっています。

18歳以下 **3,000円**  
19歳以上 **4,000円**  
ファミリー **8,000円**

☆入会申込みについては、年間を通して受け付けております☆  
※ファミリー会員は、ご家族での入会に限ります

- ① 会員申込書に必要事項を記入して事務局又は諏訪運動公園管理事務所へ年会費を添えてお申し込みください。
- ② 申し込み受付後に会員証とポイントカードを発行します。（ポイントカードは、継続して使用できます）

### 南九州スポーツクラブでの活動にあたって

- ① このクラブは、性別・年齢及び市内・外の誰でも参加できる会員制のクラブです。
- ② 入会すると自分の時間に合わせて、興味のある教室へ自由に参加できます。
- ③ 保険適用以外の安全管理や健康管理は、自己の責任となります。
- ④ 教室の中止や時間変更等の場合は、教室指導者からの連絡、または変更内容等を公式LINEアカウントで連絡します。
- ⑤ クラブホームページや公式LINEアカウントで教室の開催スケジュール、イベント案内、活動状況等について掲載していきますので定期的にチェックしてみてください。

### ★ポイントカード★

教室に参加すると、1回につき1ポイントが加算され、50ポイントで景品と交換できます！  
いろいろな教室に参加して、ステキなプレゼントをもらっちゃおう！

