

総合型地域スポーツクラブ 三好ともいきスポーツクラブ



キッズダンス



カローリング



キッズスポーツ体験ラボ



ポールウォーキング



筋力アップ教室



ヨガ教室



かけっこ教室



総会2024



公園体操

【会員登録】

- ・下記通年プログラム参加には会員登録が必要です。
- ・会員登録及びスポーツ安全保険は毎年度更新が必要です。(右表参照)
- ※年齢は令和6年4月1日を基準とします。
- ・感染症等状況によっては、プログラムを休止する場合があります。

【年会費】

対象	年会費
高校生～64歳	2,000円
65歳以上	2,000円

※登録時の年齢を適用

【スポーツ安全保険】

対象	保険料
中学生以下	800円
高校生～64歳	1,850円
65歳以上	1,200円

【参加費】

参加する教室等の参加費

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考	
子ども キッズ&ファミリーダンス教室 (三浦 美小貴 先生) misaki	初心者でも大歓迎！ヒップホップやKポップをみんなで楽しく踊ろう！	月3回 月曜(2部制) 16:15～18:00	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	半期14,400円	【対象】小学生&ファミリー 【定員】各20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ	
期間限定教室 キッズスポーツ体験ラボ (植田 真帆 先生)	ボール運動に親しみながら、「からだのバランスをとる動き」「用具を操作する動き」などの基本的な動きを、段階的に身につけることを目的としたプログラムです。大学生と一緒に楽しみましょう！	全6回 月曜 16:30～18:00	東海学園大学三好キャンパス 体育館1階	3,000円	【対象】小学1年～3年生 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ	
イベント かけっこ教室 (黒須 雅弘 先生, 木村 華織 先生)	大学生と一緒に、走って、跳んで、投げて、楽しくからだを動かそう！	秋学期2回 11月/3月	東海学園大学三好キャンパス 第1グラウンド	無料	【対象】小学生(全年齢) 【定員】先着順 【募集方法】事前申込制 ※雨天アリーナ	
施設開放	ピンポン倶楽部	隙間時間に汗を流しに来ませんか！ 月曜午後に、会場を開放しています。 お気軽に大学へお越しください。	毎週月曜 12:30～14:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円/回	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場受付
	カローリング倶楽部	カローリングはカーリングからヒントを得て名古屋で生まれたスポーツです。屋内フロアでジェットローラーをフロアの先端に設けたポイントゾーンに向けて相手チームと交互に投球し、得点を競い合う楽しいスポーツです。	毎週月曜 12:30～14:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円/回	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場受付
	筋力アップ継続教室① 軽負荷教室	軽負荷筋トレ編：自分の体重やチューブを利用した筋トレで筋力の維持・増強を目指す初心者・中級者向けのフォローアップ教室です。	毎週水曜 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階スポーツ心理学実験室	100円/回	【対象】筋力アップ教室を受講された方
	筋力アップ継続教室② マシン筋トレ	大学施設のトレーニングマシンを利用した筋トレで筋力アップを目指す中級者向けの教室です。 有酸素系マシンも使用できます。	別紙専用カレンダーを参照ください	東海学園大学三好キャンパス 5号館1階トレーニングルーム	月1,000円	【対象】筋力アップ継続教室 パーソナルトレーニングを受講された方 ※指導者はいません

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
グラウンドゴルフ倶楽部 (島岡 清 先生)	グラウンドゴルフはルールや技術が簡単なので、初めての方でも参加したその日から楽しく行うことができます。必要な用具は揃っていますので、手ぶらで参加することが可能です。	毎週火曜 9:30～10:30	東海学園大学三好キャンパス 第2グラウンド	100円/回	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
健康運動倶楽部 (桜井 佳世 先生)	ボールやマットを使い、簡単な筋力トレーニングやバランス運動、音楽を使った体操で有酸素運動など、楽しく体力を向上していきましょう。	第1・3火曜 9:30～10:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	500円/回	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
ヨガ教室 (原田 妙実 先生) taemi	呼吸法、瞑想を取り入れご自身の心と身体に向き合いながら体調を整えていきます。	主に火曜、12月 以降木曜もあり 10:40～11:40	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円/回	【対象】20歳以上 【定員】30名程度 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ
公園体操 (島岡 清 先生)	身近な公園を活用して、簡単な筋トレやポールウォーキングを行います。 地域の交流の場ともなっていますので、お気軽にご参加ください。	毎週水曜 9:30～10:30	三好丘桜公園 (三好丘桜三丁目)	無料	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
ポールウォーキング倶楽部 (島岡 清 先生)	ポールウォーキングは通常のウォーキングに比べて上半身の筋肉も使うのでより多くの健康づくり効果が期待できます。なお、ポールは用意してあります。	毎週木曜 9:30～10:30	東海学園大学 三好キャンパス内および外周	100円/回	

一般 & 高齢者



ともいきLINE



MIYOSHI.TOMOIKISPORTS

ともいきインスタ



《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

メールアドレス: tomoiki944@gmail.com

(お問い合わせはメールでお願い致します)

受付時間 9時半～15時(金土日・祝日を除く)

(いかなる理由があっても返金致しません)



2024年度 総合型地域スポーツクラブ 三好ともいきスポーツクラブ(秋)

2024年度(秋)日程表

※下記日程表は、東海学園大学の行事日程等で変更になる場合があります。

10月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※10月6日 ダンス発表会

※10月28～29日 休校日

11月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※11月4日 開講日

※11月7日 学園創立記念日・開講日

※11月14～16日 公募入試、休校日

12月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※12月14日 レクリエーション・スポーツフェスタ2024

※12月24日～1月3日まで閉鎖期間

2025年1月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※1月18～19日 大学入学共通テスト

※1月21～27日 定期試験

※1月28～30日 一般入試前期

2月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

※2月3～4日 卒論発表会

※2月23日 一般入試中期

3月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※3月18日 帰郷式・卒業式

※3月11日 一般入試後期

※3月21日～ 2025年度春学期ガイダンス開始予定

健康運動倶楽部	キッズスポーツ体験ラボ
ヨガ	ポールウォーキング
グラウンドゴルフ	ピンポン・カローリング・軽負荷
公園体操	キッズ&ファミリーダンス教室
軽負荷	大学休み



健康運動倶楽部



グラウンドゴルフ



【備考】
・車でお越しの際は「学生用駐車場」をご利用ください。

