

Sports Community Karuizawa Club **スポーツ教室・レッスンガイド**

⑦はアイアンスタジオ会場のレッスンです。スタジオ営業時間は前ページをご参照ください
ピラティスのお申込み、お問合せ TEL050-5549-6401 n_yamaguchi@karuizawaclub.ne.jp
レッスン最新情報 http://ameblo.jp/iron-pilates/

アピラティス

対象：中学生以上

- スタジオレッスン 各60分
 - ★ピギナーズピラティス(初心者向) 毎週月曜9:45~20:45~ 毎週火曜15:00~
 - ★リラクスペラティス(初心者向) 毎週水曜9:45~
 - ★ほぐし&ストレッチピラティス(初心者向) 毎週金曜11:00~
 - ★バランスUPピラティス(初心者~中級者向) 毎週金曜9:45~
 - ★ボディシェイプピラティス(中級者向) 毎週月曜11:00~
 - ★アスリートピラティス(上級者向) 毎週火曜20:30~
- アイアンスタジオ
- 一般会員2,100円/1回、15,750円/10回
- ファン会員2,625円/1回

こんな方におすすめです

- 正しい姿勢を身につけたい
- 美しいボディラインになりたい
- 肩こり、腰痛を改善したい
- 運動不足を解消したい
- 疲れにくい体になりたい
- スポーツパフォーマンスを向上させたい
- ケガのリハビリや予防をしたい
- 集中力、精神力を向上させたい

ピラティスは、体の内側を意識して体の芯から強化することを目的としたエクササイズ。リハビリテーション目的で考案されたため、関節などに負荷をかけずに筋肉を鍛え、全身の柔軟性を向上させます。

とくに弱くなりやすい筋肉を強く、硬くなりやすい背中などをしなやかにして全身のバランスを整えます。こうして正しい姿勢が身につくと体が軽くなるなど、さまざまな効果が期待できます。年齢などを問わず、どなたにも合うレッスンが可能です。



スタジオに行く時間がない、職場でトライしてみたいという方には出張プライベートレッスンも実施

自分の家や別荘でエクササイズしたい、職場で仲間とやってみようというご要望にもお応えします。時間は60分~。マットなどの用具はこちらで用意します。専用マシンも写真上のチェアタイプはご利用いただけます。



プライベートレッスンならマシンを使う、より効果的なメニューも

自分の体に合ったエクササイズをしたい、一人で集中して行きたい、体にケガや不安な箇所があるといった方にはプライベートレッスンを承っております。スタジオには写真のような2種類の専用マシンを導入しました。体にかかる負荷を調節できたり、インナーマッスルなど体の内側への意識を容易にする効果もあり、マットではできないエクササイズも可能になります。ケガをされている方、ご高齢の方にもおすすめます。

- プライベートレッスン 60分~
- アイアンスタジオ
- 一般会員6,300円/1名、8,400円/2名、ビジター7,350円/1名

*時間延長の場合は追加料金がかかります

- 15,000円/1名、20,000円/2名、24,000円/3名 *時間延長は追加料金
- ※希望日の3日前までに要予約。ご希望に沿えない場合もあります
- ※場所により交通費を加算させていただきます
- ※場合がございました



編集後記

工事の音が賑やかに響く風越公園。今春にはスカップ軽井沢も改装が始まります。そしていよいよ3月に通年型カーリング施設、軽井沢アイスパークが開業。さまざまな催しが行われます。ぜひ足をお運びください。よい一年でありますように!

発行 2013年1月1日
編集 NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
TEL0267-44-6680 Mail info@karuizawaclub.ne.jp
〒389-0113 長野県北佐久郡軽井沢町発地1157-6
http://www.karuizawaclub.ne.jp



2月中旬まで
滑れます 屋外スケート場営業中!

軽井沢風越公園の屋外スケート場は昨年11月より営業しています。貸し靴は1回500円です。

期間 ~2013年2月17日(日) *12/31、1/1のみ休業
時間 平日7:00~20:00、土・日・祝祭日9:00~18:00
料金 (町民)一般400円、小中学生200円、小学生未満無料
(町外)一般600円、小中学生300円、小学生未満無料
※団体料金や期間券などもあります。
お問い合わせ TEL0267-48-0077

いつもありがとうございます。スポーツコミュニティ軽井沢クラブの事業に協賛いただいている皆さま(敬称略・順不同)
(有)あらき (株)インテック (株)永建 SO軽井沢プログラム 追分宿おうぎや 鹿島軽井沢リゾート(株) (有)軽井沢総合サービス
(有)軽井沢デリカテッセン (有)草笛光学 (有)クリーンライフ (株)サトウシューズスタジオ セコムジャスティック上信越(株)
(有)上信建設 (株)シンピ堂医薬 (株)タツノ たてしなップル 長岡鉄工(株) 松葉自動車交通(株) ムーゼの森 柳尺建設(株)

2014ソチ冬季五輪出場の扉を開く
おめでとう！カーリング男女
パシフィックアジアカーリング選手権準優勝

ニュージーランド・ネズビーで昨年11月20日~25日まで開催された「2012パシフィックアジアカーリング選手権(PACC)」で、軽井沢を練習拠点とする男子のSC軽井沢クラブと女子の中部電力カーリング部が出場しそれぞれ準優勝しました。この結果、日本は男女共に世界選手権の出場枠を獲得。ここで上位成績を収めれば、来年ロシア・ソチで開催する冬季五輪への道を拓くことができます。世界選手権は女子が今年3月ラトビア・リガで、男子は翌月にカナダ・ビクトリアで行われます。

昨年12月中旬に開催された「中部カーリング選手権長野県トライアル」を経て、長野県代表となった両チーム。今後は世界選手権に出場するため、2つの大会で優勝を手にしなければなりません。まず今年1月17日から始まる「中部カーリング選手権大会」で中部エリア代表となり、2月12日から北海道札幌市で行われる「日本カーリング選手権大会」で日本代表になることが必要です。



昨年12月7日、軽井沢町内で両チームの準優勝報告会が行われました。すべての選手から語られたのは今後の目標、そして応援してくれる方への感謝です。強豪との戦いを通して、新しい課題と大きな自信を手にした選手たち。帰国後、さらに精力的に練習に励んでいる姿から、次への意気込みが感じ取れます。地元の大きな声援を受けながら、ぜひ大きな夢を掴み取ってほしいものです。引き続き両チームを応援しましょう!

SC軽井沢クラブ公式サイトhttp://karuizawaclub.ne.jp/team_sckc/
中部電力カーリング部公式サイトhttp://chuden-curling.jp/

日本ジュニアカーリング選手権大会
長野県勢が優秀な成績を収める

昨年11月28日~12月2日に「第21回日本ジュニアカーリング選手権大会」が青森市で行われ、長野県からは関東中部エリア代表として選ばれた男女各2チームが出場しました。そのうち男子では長野県CAジュニアが優勝、女子では御代田CCが3位となりました。また男子チームのスキップ、速水港さんは大会最優秀選手にも選出されました。



長野県CAジュニアは、優勝によって1月10日から北海道北見市で開かれる「第9回パシフィックアジアジュニアカーリング選手権大会」への出場が決まりました。ここで優勝を勝ち取れば、2月下旬ロシアのソチで行われる世界ジュニアカーリング選手権大会への出場が可能になります。

また、軽井沢カーリング少年団代表として出場した軽井沢JCC(男女とも同じチーム名)の2チームは、両チームとも6位という結果でした。初出場した前回と比べ、予選で上位チームを破ったり、試合の流れを考えながらのゲーム展開ができるようになるなど、大きな成長も見られました。



あけましておめでとうございませう
旧年中はスポーツコミュニティ軽井沢クラブを
頂きまして誠に有難うございました。
新しい年は、来年のソチ五輪出場
の望みをつないでくれ
たカーリング男子・SC軽井沢クラブ、女子・中部電力カー
リング部の活躍を期待しつつ、軽井沢の総合型
地域スポーツクラブとして、スポーツ振興、
コミュニティ活性に貢献し、地域に
愛されるクラブを目指してまいります。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。



3/30 Grand Opening



長野オリンピックから15年。
 いよいよ今年、6シートの通年型カーリング施設、「軽井沢アイスパーク」が風越公園に誕生します。
 開業1カ月間はさまざまな記念イベントも開催。
 「カーリングの町、軽井沢」の新しい1ページがはじまります。

4/13-14 長野県カーリング選手権大会

長野県カーリング協会主催の『長野県カーリング選手権』は県内の精鋭チームが参加する公式大会です。詳細は長野県協会サイトへ。http://www.7a.biglobe.ne.jp/nca/index.html

4/17-21 軽井沢国際カーリング選手権大会2013

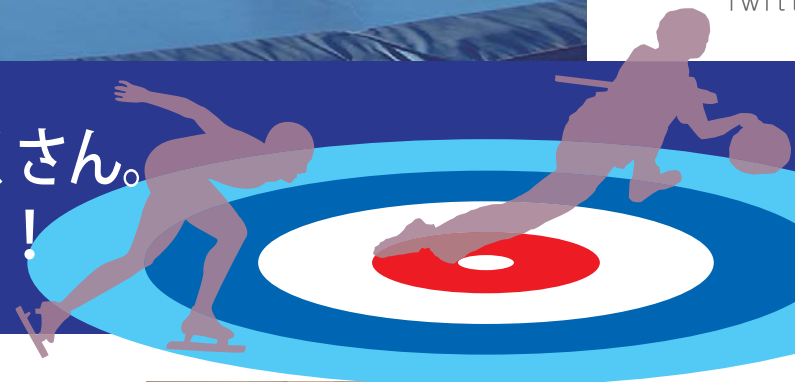
毎年1月に開催されてきた『軽井沢国際カーリング選手権大会』。今回は新施設の誕生と15周年を記念し、オープニングのメインイベントとして開催。さらにカーリングでは日本初の賞金大会（総額200万円）となります。
 ふだん見る機会のない国内外トップチームの熱い戦いをぜひ観戦してください。18日から20日までは予選。21日には決勝トーナメントと表彰式が行われます。また初日には一般チームが海外チームに挑戦するプレイベントを実施。この参加チームを募集します。詳しくは下記をご覧ください。
 公式サイト <http://karuizawaclub.ne.jp/icurling/>
 Facebook <http://www.facebook.com/i.curling>
 Twitter @karu_curling

軽井沢アイスパーク
 長野県北佐久郡軽井沢町発地1154-1
 営業時間 9:00～22:00
 観客席は常設222席。最大1,000人の観客収容が可能
 屋外に400mトラックスケートリンクを併設



GWまでカーリングイベント盛りだくさん。行こう！参加しよう！見てみよう！

※イベント名称は一部仮称です

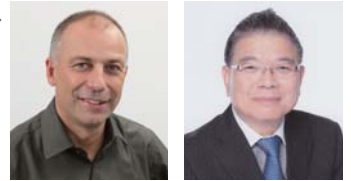


軽井沢アイスパーク

公式サイト <http://www.facebook.com/karuizawaicepark>

3/30 オープニングセレモニー&トークショー

スペシャルゲストは長野五輪カーリング男子優勝チーム、スイスのスキップを務めたパトリック・ヒューリマン氏。式典の後はトークショーを開き、長野五輪カーリング競技委員長で解説者としてもおなじみの小林宏氏やトップアスリートとともに、軽井沢での試合の思い出やカーリングに対する思いなどをたっぷり語っていただきます。



3/30-4/1 オープニングレディースマッチ

軽井沢アイスパーク初の大会は、国内女子8チームによる『オープニングレディースマッチ』。参加チームはロコソラーレ北見、道銀フォルティウス、札幌国際大学、チーム青森、チームフジヤマ、東京GlanZ、中部電力、城西大学。人気の女子カーラーたちの戦いにご期待ください。



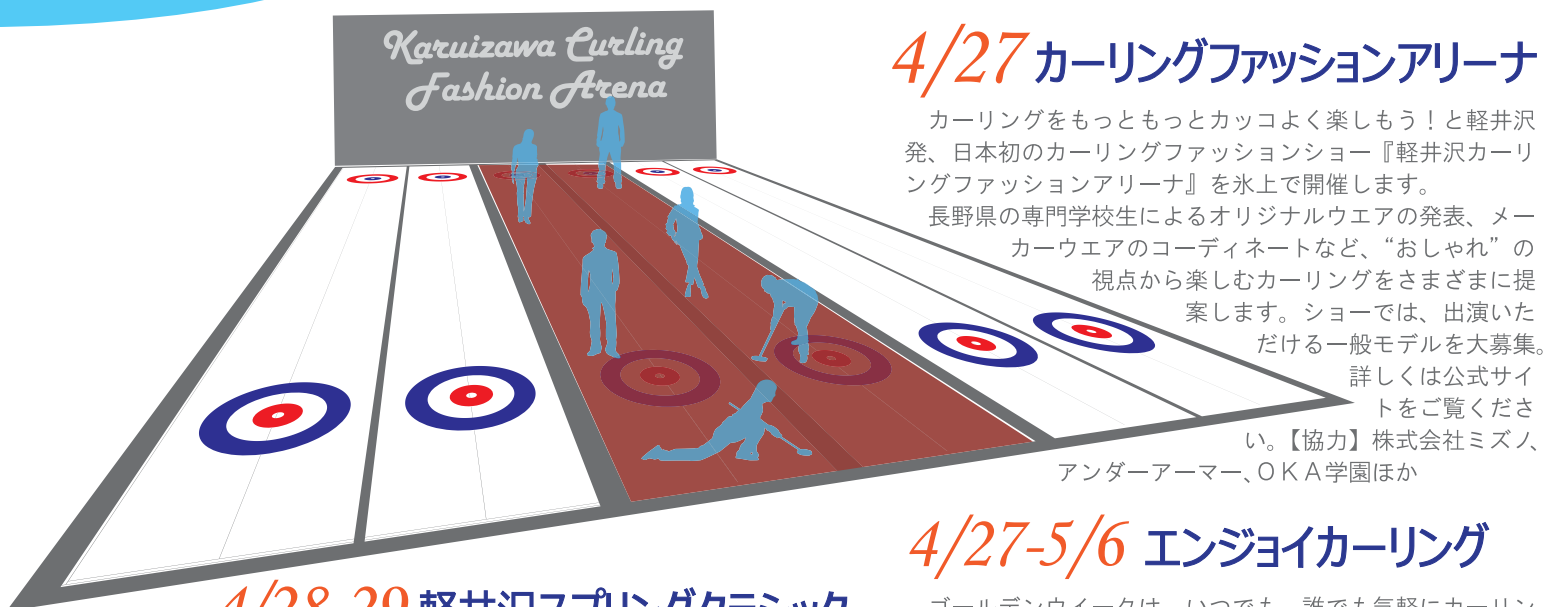
4/6-7 車椅子カーラーと体験！スティックカーリング大会

カーリングは年齢差や障害のある・なしを問わず、みんなと一緒にプレーできる競技です。イベントでは立ったまま手軽に楽しめる専用スティックを用いて車いすカーラーと一緒にカーリングにチャレンジします。初めての方でも短時間の練習ですぐにゲームができます。参加方法など詳しくは公式サイトをご覧ください。



3/30-31 オープニング記念・軽井沢カップ

「オープニングレディースマッチ」と同時開催で行われるのがオープニング記念大会『軽井沢カップ』。スカップ軽井沢の4シートも使用した一般カーラーのための大会です。長くカーリング施設として親しまれたスカップ軽井沢の最後の氷でもカーリングを楽しみましょう。参加チームを大募集!! 詳しくは公式サイトをご覧ください。



4/27 カーリングファッションアリーナ

カーリングをもっともっとカッコよく楽しもう！と軽井沢発、日本初のカーリングファッションショー『軽井沢カーリングファッションアリーナ』を氷上で開催します。
 長野県の専門学校生によるオリジナルウェアの発表、メーカーウェアのコーディネートなど、“おしゃれ”の視点から楽しむカーリングをさまざまに提案します。ショーでは、出演いただける一般モデルを大募集。詳しくは公式サイトをご覧ください。【協力】株式会社ミズノ、アンダーアーマー、OKA学園ほか

4/28-29 軽井沢スプリングクラシック

町内外の一般チームを対象とした、カーリングのオープン大会『軽井沢スプリングクラシック』。毎年この時期に開催していく予定で、今回は第1回大会となります。参加チームを大募集!! 詳しくは公式サイトをご覧ください。

4/27-5/6 エンジョイカーリング

ゴールデンウィークは、いつでも、誰でも気軽にカーリングができるチャンスがいっぱいです。無料の体験会、小さなお子様でも参加できる氷上で楽しむゲーム大会、さらに大好評の婚活カーリングイベントも催されます。それぞれの日程やお申込み方法など、詳細は公式サイトをチェックしてください。



紅葉の軽井沢を二日間 7,200名が走る 「軽井沢マラソンフェスティバル2012」

昨年10月27日、28日の二日間にわたって開催された「軽井沢マラソンフェスティバル2012」。今年で3回目となる「サンスポ軽井沢リゾートマラソン」に、新たに軽井沢～群馬県安中市を走る「碓氷峠ラン184」という新しいハーフマラソン大会が加わったの総称で、両日合わせてフルマラソンが走れる催しになりました。

全国各地から集まったランナーは両日合わせて7,200名。連日小雨が降る肌寒い天気となりましたが、美しい紅葉を眺めながら健脚を競い合いました。今回のゲストは現役マラソンランナーの谷川真理さん。両日とも軽々と完走を果たし、大会を盛り上げてくださいました。メイン会場の軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場には、二日間合わせのべ13,000人もの方々に来場いただきました。

両大会は軽井沢町民、安中市民をはじめとする750名ものボランティアの皆さんに支えていただきました。さらに大会運営や交通規制など各方面で多大なご協力をいただきました。

た。深く感謝申し上げます。軽井沢マラソンフェスティバルは、今年も10月に開催予定です。



「高齢者スポーツ祭&軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」 秋晴れのもと多くの参加者が運動、交流を楽しむ



昨年10月14日、軽井沢中部小学校のグラウンドで「第2回高齢者スポーツ祭&第5回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」が行われました。障がいの有無や年齢差、国籍等を問わず、誰もが参加できるユニバーサルな運動会で、交流を通じて垣根のない町づくり、人が支えあう社会づくりをしようと昨年からの合同で開催されています。

今回は高齢者、障がい者、保育園児、小学生、交換留学生など約480名が参加。液体を一升瓶に運んで満たす“こぼさず早く”や、門番とじゃんけんをしてゴールを急ぐ“関所破りリレー”、ほかに“むかでリレー”“パン喰い競争”などを楽しみました。

当日はすがすがしい秋の晴天となり、皆さん気持ちよさそうに体を動かしていました。本大会はさらに多くの参加者を集い、思い出に残るよりよい大会を目指して今年も開催する予定です。



当日はすがすがしい秋の晴天となり、皆さん気持ちよさそうに体を動かしていました。本大会はさらに多くの参加者を集い、思い出に残るよりよい大会を目指して今年も開催する予定です。



イベント参加、セミナー開催など精力的に活動中 「軽井沢Forest Ranger Dog」

愛犬とともに野生動物との健全なすみわけを目指す「軽井沢Forest Ranger Dog」。昨年さまざまな活動を行ってきました。

8月上旬には軽井沢町社会福祉協議会の要請もあり、1000メートル林道付近の清掃前に野生動物の見回りをしたり、中旬には矢ヶ崎公園の清掃活動に参加しました。9月9日には軽井沢町中央公民館で、「犬との絆を深めよう」と題した公開トレーニングセミナーを開催し、町内外から約30名の愛犬家が集まりました。講座では活動紹介をしながら、犬と人がどのように関わったらよいかやしつけ方法などについてレ



クチャーをしました。さらに同月30日には社会福祉協議会主催の「ふれあい祭り」に活動PRのためにブースを出展。軽井沢町内に生息する野生動物の足跡当てクイズなどを行い、訪れた方には隊員犬との触れ合いも楽しんでいただくことができました。



軽井沢Forest Ranger Dogは2010年から活動をはじめ、今年で4年目を迎えます。現在も2回の啓発ウォーキングや訓練会、ボランティアなどを行い、活動の幅を広げています。



REPORT 1 エイジシュートゴルフクラブ 復興応援の福島バス旅行へ

自分の年齢以下のスコアを目指してプレーする当クラブのclub in club「エイジシュートゴルフクラブ」では昨年7月、東日本大震災の復興支援の一環として「福島県いわき市塩屋崎へ温泉とゴルフ旅行！行こう皆で活気と笑顔を届けに福島へ」と題したバス旅行を企画し、クラブ会員28名が参加して行われました。

1日目はまず被災地に向かいました。震災から約1年半が過ぎていましたが、一向に復興は進んでおらず、小学校の校庭にはがれきが山積みになっていました。被害にあわれた方に会う機会もあり、津波から命からがらに逃げて生き延びたお話をうかがいました。その時に感じた恐怖、絶望感は想像以上であることを再認識させられました。そして多くの方が、今回の災害をいかに風化させずに伝えていくかが今後の課題だとおっしゃっていました。



翌日は塩屋崎カントリークラブでのラウンドです。快晴に恵まれ存分にプレーを楽しむことができました。今回の旅行で、いっそうメンバー同士の親睦も深められたようです。

被災地の復興には、まだまだ時間がかかるといわれます。それだけにボランティア活動などの支援は一過性で終わらず、継続する事が本当に重要であることをこの旅行で痛感させられました。地元の方から「こうして観光に来てもらうことが復興へつながる一番の道」という言葉を聞き、クラブでは今後も支援につながるような活動をしていこうと話をしています。



REPORT 4 エイジシュートゴルフクラブ 納会と米寿祝いの会を開く

上の記事でもご紹介した「エイジシュートゴルフクラブ」は今年度の全クラブ活動(全15回・通算117回)を終了し、2012年11月7日に納会を行いました。

エイジシュート達成者は残念ながらいませんでした。一番近かった方は、会長の伊勢丈人さん(74歳)でベストスコアは79でした。



会では会員で創設したシャンソン部とフラダンス部の練習の成果が披露され、大きな拍手をもらっていました。また、会員の金子清四朗さんが88歳の米寿を迎えられ、お祝いをしました。金子さんのベストスコアは103。来年は100を切ることを目標に、冬の間秘密特訓をすると宣言されていました。いつも目標を持ち取り組む金子さんの姿はみんなのお手本になっています。

現在の会員は、男性48名、女性15名、平均年齢69.6歳。クラブの新しいシーズンは4月にスタートします。

SPORTS REPORTS



REPORT 2 当クラブ職員、土屋が主将として フットサル全国大会に出場

当クラブ職員として「フットボールファクトリー軽井沢」の指導にも当たる土屋浩樹が、長野県選抜チームのキャプテンとしてフットサル全国大会に出場しました。

昨年8月中旬、新潟、富山県などの5チームが参加した「第28回全国選抜フットサル北信越大会」で優勝し、北信越地域代表に。そして9月15日、16日に北海道札幌市で行なわれた「第28回全国選抜フットサル大会」に長野県としては4年ぶりの出場を果たしました。

全国大会では三重県、鹿児島県、大阪府の強豪と当たり、2分1敗で予選敗退という結果でした。「全国のトップチームとの差を見せつけられたし、1点の重みがよくわかりました。主将を務めたのも貴重な体験となりました。この経験を指導に生かしていきたいです」と(土屋談)



REPORT 3 約100名が集まり ワンダーフットサル大会を開催

昨年10月7日、当クラブ主催の「蹴猿(フットサル)軽井沢カップ」を初めて開催しました。男女混合チームの「ミックス」、楽しいプレーが目的の「エンジョイ」と2種目を設けて募集を行ったところ、9チーム、約100名の申し込みがありました。長野市や千曲市などからの参加もあり、下は15歳から40歳代まで、女性も10名と幅広い層が集まりました。敵味方関係なく一緒に笑ったり、時には全力で蹴ったり、



走ったり、それぞれに楽しんでいただけたようです。

4月中旬の軽井沢アイスパークの屋外フットサル場オープン後は、またこうした大会を開く予定です。内容が決まり次第、また本紙等でご案内します。



REPORT 5 引き続き参加者&愛犬を募集中 Dog スポーツ塾

愛犬と共に体を動かす「Dogスポーツ塾」では、通常のアリティー(障害物競争)教室のほか、秋には見晴台や安中市のめがね橋へ遠足に行きました。

2月にはスノートレッキング、犬ぞり体験会なども予定しています。ワンちゃんと一緒に運動して、寒さを吹き飛ばしましょう。

開催：月2回(日曜・月曜) 10:00～11:30

場所：森下牧荘・もりしたの庭 ほか

参加費：会員1,500円、一般2,000円/1回



子ども体育塾 会員限定レッスン 対象：年少～小6

毎週が運動会！

運動嫌いの子を運動好きへ変える、それが当クラブの体育塾です。一人ひとりの状態を見極めながら、遊びの延長のように“楽しく”“飽きずに”体を動かす指導で、低下が懸念される子どもの運動能力を養っていきます。とくに年少～小学生は、神経や体の基礎が形成され、習得するのに最も適した世代です。思うまま体を動かすことで全身を刺激し、とび箱や逆立ちなど以前は全くできなかった子が、いつの間にかできるようになり、ほかの種目への苦手意識もなくなります。



◀写真の年長の男子は、壁づたいに逆立ちをしても、すぐにバランスを崩してしまっていました。体育塾で3カ月ほど、さまざまな運動を通して「体幹」を鍛えてもらったところ、少しサポートは必要ですが、自分で床を蹴って、腕で体をしっかり支え、長い時間逆立ちを続けることができるようになりました。体の軸が強くなると、手足の動きやパワーも向上し、できることが増え、運動がもっともっとなります。

- キッズ（年少～小1）定員18名／月謝2,100円
毎週木曜 16:10～17:00／軽井沢町社会体育館・柔道場
 - レギュラー（年中～小6）定員35名／月謝2,600円
毎週木曜 17:15～18:45／軽井沢中部小学校体育館
- ※学校行事や会場の都合で場所が変更になることがあります

幼児・小・中学生 うんどう教室 会員限定レッスン 対象：幼児～中3

歩く、走る、跳ぶ、回る、投げる、蹴るといった、スポーツの基礎となる動作は、幼少期からしっかりと身につけたいものです。教室ではこれらの動作をいろんな形で体験してもらい、基礎体力や運動能力の向上と健やかな身体づくりを目指します。

- 毎週水曜 17:00～18:30
- 軽井沢町社会体育館・柔道場
- 月謝3,150円（1回1,050円）

アイアンスタジオ 体操教室 会員限定レッスン 対象：小1～中3

マット運動を中心に身体能力向上を目指します。前転、後転、倒立、さらに宙返りやバック転にも挑戦しましょう。

- 毎週月曜 18:00～19:30
- アイアンスタジオ
- 月謝3,150円



バレエバークラス 対象：中学生以上

バレエの動きを身につけて、美しい姿勢としなやかな体をつくりましょう。

- インストラクター：藤本おかり
- 毎週水曜 11:00～11:45
- アイアンスタジオ
- 一般会員840円、学生630円
ファン会員1,050円／1回



アシュタンガヨガ 対象：中学生以上

アシュタンガヨガは、ポーズを決められた順番で、途切れることなく短時間で繰り返していくのが特徴です。消費エネルギーが高くエクササイズ効果が期待できるほか、こうした動作によって集中力も高まります。

- インストラクター：中野宏
- 毎週木曜 19:30～20:30
- アイアンスタジオ
- 一般会員840円、ファン会員1,050円／1回



男子・女子 ミニバスケット教室 会員限定レッスン 対象：小1～小6

ダンク、レイアップ、タップなどバスケットボールの醍醐味といえば“カッコいいシュート”です。そこで教室では「目指せ1試合30点！」を目標に正しいフォームや足の動かし方など、決定力を高めるシュート指導にたくさん力を注いでいます。

- 毎週金曜 17:00～19:00
 - 中部小学校体育館
 - 月謝2,100円
- ※学校行事や会場の都合で場所が変更になることがあります



脂肪燃焼エアロ 対象：中学生以上

名前の通り、体の余分な脂肪を燃焼させて美しい体を目指すエアロビクスをベースとしたレッスンです。

- インストラクター：森君恵
- 毎週火曜 11:00～11:45
- アイアンスタジオ
- 一般会員840円、学生630円
ファン会員1,050円／1回



⑦はアイアンスタジオ会場のレッスンです
軽井沢町追分701-1 TEL050-5549-6401
営業は月曜17～22時、
火曜～金曜10～12時、17～22時、
土曜10～12時、13～18時、
日曜は休館となります

子どもチアリーディング教室 会員限定レッスン 対象：年長～

表現を競うスポーツ、チアリーディング。誰かを応援し、思いやる気持ちを育みながらダンスの技も磨きましょう。

- 講師：渡辺ゆか、尾島恵理子
 - 毎週火曜 17:00～18:30
 - 中部小学校体育館
 - 月謝4,500円
- ※学校行事や会場の都合で場所が変更になることがあります

空手・礼儀作法教室 会員限定レッスン 対象：年中～

指導でとくに力を入れているのが礼儀作法。引っ込み思案だった子ども、数カ月で大きな声であいさつできるようになっています。空手道を通してコミュニケーション能力も高め、周りを笑顔にする人になりましょう。

- 講師：鈴木美智男
 - 毎週火曜 17:00～18:30
 - 軽井沢中部小学校体育館
 - 月謝4,200円
- ※学校行事や会場の都合で場所が変更になることがあります

スノーボード教室 対象：中級者以上

ソルトレイク五輪ファイナリスト橋本通代監修プログラムでターン、スピニングなどイケてるライディングスキルを習得しよう。



講師はキララキャンプスタッフ（橋本通代、今井勇人、金子忠仙）、正野美由季を予定

- 指導：キララキャンプ(株)ライオンズゲート
- 事務局：スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
- 1/28(月)、2/28(月)、3/4(月) 17:30～20:00
- 軽井沢プリンスホテルスキー場スキーセンター前集合
- 1回3,000円（リフト代別途必要）
- ヘルメット、ヒップパット必須
- 保険は各自で加入してください

Sports Community Karuizawa Club スポーツ教室・レッスンガイド

スポーツコミュニティ軽井沢クラブが行うレッスン・教室をご案内します。受講教室により、当クラブの会員登録（一般年会費 ¥5,000、ジュニア(小学生以下)年会費 ¥3,000）、一部教室はファン会員登録(無料)のうえご参加ください。

各教室のお申込み、お問い合わせは TEL 0267・44・6680
アイアンスタジオ会場のレッスンは TEL 050・5549・6401
お問い合わせはメールでも承ります info@karuizawaclub.ne.jp

⑦はアイアンスタジオ会場のレッスンです
スタジオ営業は月17～22時、火・金10～12時、17～22時、土10～12時、13～18時です

フットボールファクトリー軽井沢 会員限定レッスン 対象：年少～小6

指導方針は、みんなに「フットボール(サッカー)は楽しい！」と実感してもらおうこと。そのうえで必要な技術を身につけ、自分の目標に向かってあきらめずに頑張れる選手に育ててほしいと考えています。チームスポーツだからこそ必要な団体行動の規律、協調性、さらに自主性や礼儀も一緒に学んでもらいます。



- U-9クラス（年少～小3）定員24名／月謝4,500円
毎週月曜 17:00～18:10／軽井沢中部小学校体育館
 - U-12クラス（小4～小6）定員24名／月謝5,500円
毎週月曜 18:30～20:00／軽井沢東部小学校体育館
- ※学校行事や会場の都合で場所が変更になることがあります
*U-12クラスは現在定員に達しており、キャンセル待ちの状況です

サッカー・フットサル スキルアップクラス 対象：中級者以上(経験者のみ)

サッカー・フットサルの技術をもっと磨きたいという経験者を対象とした教室です。何度も練習を繰り返しながらパスやキックの精度を高めたり、苦手なところを改善していきます。技術面だけでなく、フィジカル強化の大切さもあわせて指導していきたいと考えています。

- 毎週月曜 20:00～21:00
- 軽井沢東部小学校体育館
- 会員400円、非会員500円／1回
- フットサルシューズ(体育館用)、動きやすい服装、飲み物など持参
- ※事前予約制です。当日15時までに上記電話か下記メールまでお申込みください
tsuchiya@karuizawaclub.ne.jp

参加無料!
女性・初心者向け
フットサル
1Dayレッスン

サッカー、フットサルをやってみよう！という女性や初心者を対象とした無料教室を開催します。基本を学んで見るだけではわからない競技の面白さを体験しましょう。

- 2月25日(月) 20:00～21:00
- 軽井沢東部小学校体育館
- フットサルシューズ(体育館用)、動きやすい服装、飲み物など持参
- ※事前予約制です。当日15時までに上記電話か下記メールまでお申込みください
tsuchiya@karuizawaclub.ne.jp