

2022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

【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)
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、プログラムを休止する場合があります。

	65歳以上	高校生～64歳	中学生以下
年会費(会員登録費)	2,000円	2,000円	
スポーツ安全保険料	1,200円	1,850円	800円

※登録時の年齢を適用

	プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
通年コース	健康運動倶楽部 (桜井佳世 先生) <i>リニューアル</i>	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、楽しく体力を向上していきましょう。	隔週月曜 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	【対象】20歳以上 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制
	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	無 料	
	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	
放課後	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、お部屋を開放しています。お気軽に大学へお越しください。	9月から毎週月曜 13:30～15:30	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	100円	幼児からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません
子育て世代	スマイル☺ママパパ教室 (三輪愛彩 先生 ヨガインストラクター/管理栄養士)	～幸せ溢れる美容栄養学とヨガ～ 疲れた、癒しがほしい人に贈る！ 幸せな笑顔が溢れるママ・パパへと変身する教室です。美しくなるためのヨガ、食事について学ぶことができます！	隔週月曜 10:30～11:30	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	800円 (保険料込み)	【対象】20歳～45歳 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※お子様連れも参加可能
	キッズダンス教室 (田中 望 先生)	小学生を対象に、東海学園大学スポーツ健康科学部の教員がダンスの基礎を楽しく丁寧に指導し、学生がサポートします。	8/2、8/3、8/4 (計3回) 10:00～11:00	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	4,500円 ※3回分 (保険料込み)	【対象】小学4年～6年 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制

2022年度日程表

《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

TEL 0561-36-6614

みよし市福谷町西ノ洞21-233(東海学園大学内)受付時間 10時半～16時(土日・祝日を除く)

※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。

三好健康カレッジ	健康運動倶楽部
グランドゴルフ	スマイルママパパ教室
公園体操	ともいきイベント
ポールウォーキング	大学お休み

4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	

※4月1日入学式

5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	※5月25日みよし市チャレンジデー				

6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			

7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

※7月17日オープンキャンパス
※7月23日～30日定期試験期間

8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				

※8月7日オープンキャンパス
※8月8日～15日閉鎖期間

9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		

※9月13日秋卒業式
※9月14日～大学秋学期講義開講(1/21迄)

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5日大学学部行事 ※10月20日祖山参拝 ※10月31日 9/19分の振替休日					

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8日 10/10分の振替休日

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27日～1月5日閉鎖期間

2023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23日～28日定期試験期間 ※1月28日～31日一般入試				

2023年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1日～2日卒論発表会 ※2月6日三好ともいきスポーツクラブ理事会				

2023年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16日卒業式

＜注意＞放課後「ピンポン倶楽部」は、月曜午後13時30分～15時30分お部屋を開放しています。(10/31、12/26、1/2、1/9、1/30、2/6、3/27はお休みです)
なお、子供の場合は保護者同伴での参加をお願いします。

4号



5号館2階へ

5号館



戻る
手順

(株)三好 洋



四反田

八兵

東海学園大学

東海学園大学
ラグビー場

NTT West Miyoshigaoka
Telephone...

三好大学
ラウンド

学生駐車場

通行出来ません
出口専用

三好ともいきスポーツクラブへ
お越しの方は学生駐車場へ
お願いいたします



アーキテ