



愛情 \ ギュッ / と  
ず〜っと  
はむら

# 一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ 2020年度プログラムのご案内

◆お問い合わせ  
はむすぽ連絡事務所  
〒205-0016羽村市羽加美 1-29-5  
(羽村市スポーツセンター内)  
電話 : 042-519-5712  
FAX : 042-519-5713  
メール : hamuspo@gmail.com  
ホームページ [はむすぽ](#) [検索](#)

## 窓口開設時間

日	月	火	水	木	金	土
×	×	○	○	○	○	×
午後3時～午後5時						



Instagram



## はむすぽの目的

はむすぽは、地域住民に対して、スポーツ及び文化活動に関するプログラムを行い、子どもの健全な育成、生涯スポーツ社会の実現、地域のコミュニティーの確立を目標とすることで、健康で文化的な地域社会づくりに寄与することを目的としています。

## 年会費

会員種別	年会費	備考
利用会員	個人会員 3,000円 (2,500円)	◆年会費とは別にプログラムごとの参加費が必要です。各プログラムの案内をご確認ください。 ◆()内は前年度から継続の場合の年会費です。
	ファミリー会員 6,000円 (5,000円)	
賛助会員 主として資金援助下さる方が対象です。	4,000円	◆ニュースなどで定期的に活動報告をいたします。 ◆プログラムに参加する場合は上記と同様に参加費が必要です。

## スポーツ安全保険加入のお勧め

はむすぽ活動中の傷害や賠償責任等に備えていただくため、「スポーツ安全保険」への加入をお勧めします。  
加入申込：事務所に随時受付します

年間掛金 (一人当たり)	
中学生以下	800円
高校生以上	1,850円
65歳以上	1,200円

## 各プログラムの案内

対象年齢色分け	どなたでも
幼小中高以下	16歳以上
小学生以上	60歳以上

詳しくは、はむすぽ連絡事務所まで

## 1 ポケモン 体操クラブ



みんなで体を動かすのって楽しい、できるようになるって嬉しい、子どもたちのそんな気持ちを大切にするアットホームな体操クラブです。

小学生はトランポリン教室です。

対象：幼児、小学生  
活動：金曜日15:00～18:00  
場所：スポーツセンター  
指導者：堀江純子

2,500円/月

## 2 ジュニア チアダンス



音楽に合わせて元気いっぱいに踊ります。

レッスンを通じて集中力、協調性、リズム感を身につけます。

対象：幼児・小学生の女子  
活動：火曜日16:00～17:45  
金曜日16:30～18:00  
場所：スポーツセンター  
指導者：河合律子 郷佳代

3,800円/月

## 3 西多摩ジュニア 体操クラブ



マット運動、跳び箱、トランポリン、鉄棒、平均台を指導しています。

対象：幼児(年中・年長)・小学生  
活動：火、水、木、金曜日  
15:00～20:30 このうち、  
幼児1時間15分  
低学年1時間30分  
3年生以上2時間

場所：スポーツセンター  
指導者：平塚信行  
幼児(年中・年長)4,500円/月  
小学生 5,000円/月

## 4 K.S.体操クラブ



レベルの高いアクロバティックな体操の技術、基礎運動を指導します。大会出場レベルを目指して練習できます。

対象：中学生・高校生  
活動：火、水、木曜日  
19:30～21:30  
場所：スポーツセンター他  
指導者：小林男気

週1回コース 7,000円/月  
週2回コース 12,000円/月  
週3回コース 16,000円/月

### 5 できるスポーツ できすぽ!



苦手な体育ができる!  
年間を通していろいろな種類の  
スポーツを経験し、運動能力を  
総合的に高めます。

対象：小学3年生～6年生  
活動：金曜日 17:10～18:25  
場所：スポーツセンター  
指導者：山田洋一

3,000円/月

### 6 ジュニア テニス教室



国際テニス連盟が立ち上げたPLAY & STAYプログラムで実施! テニスが初めてでもラリーやゲームをすぐに楽しめます。更に経験者などのレベルに合わせたクラスを設定しています。

対象：小学1年生～高校生  
※レベルに応じたクラスです

①活動：火曜日 17:00～20:20  
木曜日 15:45～17:50  
場所：スポーツセンター

②活動：土曜日 15:00～18:00  
場所：富士見公園  
指導者：尾崎由一朗 斎藤哲也

① 4,000円/月 ② 5,500円/月

### 7 ジュニア バドミントン



礼儀正しく、楽しく、元気よく  
遊び感覚でバドミントンを楽しく  
練習します。

対象：小学生、中学生  
活動：水曜日19:00～21:00  
場所：スポーツセンター  
指導者：河内準治

3,000円/月

### 8 週末の バドミントン




初めてラケットを握る方から経験者まで、楽しむためのバドミントンです。

対象：小学生以上  
活動：金曜日 19:00～21:30  
場所：スポーツセンター  
指導者：河内準治

大人	400円/回
大学生	400円/回
中・高校生	300円/回
小学生	200円/回

### 9 書き方教室



太筆による書写を中心に羽村にちなんだ題材などを手本にし、学習していきます。小筆による書写もできます。

対象：小学生以上  
活動：第1、第3水曜日  
15:15～17:00  
場所：スポーツセンター  
指導者：山本孝代

高校生以上	1,200円/月
中学生以下	600円/月

### 10 スポーツ ウェルネス吹矢



6～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。

対象：どなたでも  
活動：木曜日9:30～11:30  
場所：スポーツセンター  
指導者：上田貞夫, 松本千代子

高校生以上	250円/回
中学生以下	100円/回

### 11 さわやか エクササイズ



簡単なリズム運動とストレッチを行います。血液の循環を良くして全身の筋肉をほぐします。

対象：どなたでも  
活動：木曜日9:45～11:00  
場所：スポーツセンター  
指導者：吉田英里

500円/回

### 12 シェイプバンド




アルファビクスバンドを使用し、気になる部分をシェイプアップします。子連れ可。

対象：どなたでも  
活動：第1、第3金曜日  
10:00～11:45  
場所：スポーツセンター  
指導者：瀧 昌江

1,500円/月

### 13 はむすぽヨガ



誰でもできる『初めてのヨガ』、心も体もリラックスする『リラックスヨガ』、どちらもアロマの香りに包まれて健康的な体作りを目指します。

対象：どなたでも  
活動：木曜日

①初めてのヨガ 9:30～10:30  
②リラックスヨガ 10:50～11:50  
場所：コミュニティセンター  
指導者：福島ともこ

800円/回

## 14 フィールドゴルフ



個人の都合に合わせて参加できることや春と秋に市の大会が開かれることなどから、シニア層を中心に人気のあるスポーツです。道具は各自ご準備ください。

対象：どなたでも  
活動：月曜日10:00~12:00  
場所：富士見公園  
担当：森田幸雄

100円/回

## 15 大人のテニス教室



硬式テニスを基本から学ぶテニス教室。初めての方も、昔やっていたけど久しぶりで不安な方も、スポーツセンターなので雨天や日焼けの心配もなく安心してテニスを楽しめます。

対象：どなたでも  
活動：火曜日  
①初級クラス 9:00~10:20  
②初心者クラス10:25~11:45  
場所：スポーツセンター  
指導者：尾崎由一朗

6,000円/月

## 16 はむすぽストレッチ



①椅子に座って無理のないストレッチを提案します。  
②気になる部分を引き締めエクササイズしていきます。

対象：①どなたでも ②女性  
活動：火曜日  
①第1,3,5 9:45~11:00  
②第2,4 9:45~11:20  
場所：スポーツセンター  
指導者：吉田英里

①500円/回 ②700円/回

## 17 けんこうジャズダンス



簡単なステップで踊ります。技術の向上よりも音楽に合わせて動くことの楽しさを優先します。できることもできないことも楽しみましょう！

対象：どなたでも  
活動：火曜日15:15~16:30  
場所：スポーツセンター  
指導者：吉田英里

500円/回

## 18 ボディメイク筋トレ



目指すは、「見た目年齢マイナス5歳」『集中筋トレ』でボディラインを引き締め、誰でも続けられる『ワンポイントダイエット』で健康的で美しいカラダをつくります

対象：どなたでも  
活動：木曜日10:40~11:40  
場所：中央館  
指導者：山田洋一

500円/回

## 19 いきいき朗読講座



声とことばで表現できる音読・朗読は、実は脳の働きを活性化させるそうです。聞く人の心を動かす朗読で脳トレをしてみませんか？

対象：どなたでも  
活動：木曜日 9:30~11:30  
場所：スポーツセンター  
指導者：塩田真紀子

4,000円/8回

## 20 ハワイアンフラ



ハワイアンフラは、素敵なハワイの音楽に合わせて表現を楽しむ踊りです。無理なく体幹や足腰を鍛えられ、運動不足生活習慣病予防のほか、脳の活性化に繋がります。

対象：16歳以上  
活動：水曜日10:40~11:40  
場所：スポーツセンター  
指導者：

カフレア佳那ポーマイカイ秋山  
ミノアカ靖子・タナカ

1000円/回

## 21 アクア&スイム



【フィットネス】  
泳げない人でも大丈夫！水の中で全身を動かし、心身スッキリ!!  
【スイム】  
4泳法を基礎から指導します。水泳をあなたの生涯スポーツに!!

対象：16歳以上  
活動：水曜日14:00~16:00  
場所：スイミングセンター  
指導者：板橋政子 布施伸子

30,000円/40回

## 22 夜のスイミング教室 (ヨルスイ)



水泳教室は2コースに分かれ4泳法を練習。全く泳げない方でも基礎から丁寧に指導します。綺麗に、長く、早くなどを指導者がより細やかに指導します。全く泳げない方募集!!

対象：16歳以上  
活動：木曜日19:00~21:00  
場所：スイミングセンター  
指導者：板橋政子 布施伸子

30,000円/40回

## 23 PPK (ピンピンコロリ)



**セラバンドを使って行う簡単な体操です。筋肉の力強さを取り戻し呼吸器や循環器を丈夫にして、健康寿命をのばしましょう。**

対象：60歳以上  
 活動：金曜日13:15~14:45  
 場所：スポーツセンター  
 指導者：岩田健

1,500円/月

## 24 貯筋運動教室



**筋肉は使えば貯まる！60歳以上のシニア世代を対象に、楽しく筋力トレーニングを中心とした運動を行います**

対象：60歳以上(運動可能な方)  
 活動：木曜日 9:15~10:30  
 場所：中央館  
 指導者：山田洋一

500円/回

イベント(予定)	
はむすぽ杯 スポーツウェルネス吹矢大会	4/11(土) 12/17(木)
はむら健康フェア(協力事業)	5/17(土)
熱中症予防講演会(共催事業)	6/6(土)
ジュニアテニス大会	9/22(火祝) 2/23(火祝)
スポーツリーダー養成講習会 (協力事業)	1月、2月 (6講座)
ジュニアチアダンス発表会	2月
西多摩ジュニア体操クラブ 発表会	3/20(土)
羽村市健康スポーツ フォーラム(共催事業)	未定

**プログラムの詳細は、はむすぽ連絡事務所にお問合せ下さい。**

会員サービス協力店のご紹介(22店舗)			
店名、住所、電話	サービス内容	お店からの一言	
(有)わの海 アサムラミン羽村店 住所：羽村市神明台1-27-18 電話：042-554-4419	1割引	1967年より多くの皆さんとダイビングを楽しんでいます。	
お茶処 CoCo 住所：羽村市緑ヶ丘3-22-9 電話：042-555-6692	お弁当のおかずを一品プラスします	手作り弁当のお店です。お弁当、お惣菜等ご予算ご希望に応じます。	
イタリアンレストラン CRESCERE 住所：羽村市五ノ神4-15-11 電話：042-578-3368	ファーストドリンク(生ジュースを除く)またはデザート無料	お子様連れの方もお気軽にご利用ください。ベビーカーもOKです。	
スイミングセンター指定管理者 大和興産株式会社 住所：スイミングセンター内 電話：042-555-4901	水泳帽を1割引	「優しい」「安全」「どなたでも」をモットーに運営しています。	
文房具のことなら (有)ときわ堂 本店：羽村市五ノ神1-12-10 電話：042-554-3302	1割引	地元に着着した親切、丁寧、迅速な対応でご要望にお応えします。	
お花のことなら 花新 住所：羽村市羽東1-27-10 電話：042-554-0370	切り花活力剤またはお花を差し上げます。	大切な人へ、花は心を伝えます。贈り物にどうぞ。	
うなぎ・旬彩・ひのき茶屋 住所：羽村市五ノ神4-1-3 電話：042-555-3498	焼酎一杯あるいはソフトドリンクをサービス	素材の持ち味を生かしたシンプルな味付けを心がけています。	
パン屋クレル by リーベンプロト Krumel by Lieben・BROT 住所：羽村市五ノ神3-1-48 電話：042-578-0907	パンを5%引き	焼きたてパンぜひお召しあがりください!	
Café-yokotan (カフェ・ヨコタン) 住所：羽村市羽加美1-23-9 電話：042-555-8864	1,000円以上のご飲食で50円引き	スポセンに近い喫茶店、おいしいコーヒー・カレー・スコーン等用意しています。	
のんびりカフェ 中車水車小屋 住所：羽村市羽中4-17-6 電話：042-555-9514	お任せランチご注文の方に「ミニデザート」を無料サービス	お任せランチの「漬け丼」や「牛すじカレー」のほか「あんみつ」も人気です。	
羽村市自然休暇村 清里・ハケ岳少年自然の家 住所：北杜市高根町清里3545-3877 電話：0551-48-4017	休暇村にお任せ。お楽しみに	はむすぽ経由でお申し込みの場合、優先予約も可能です。	
オレンジズデリカキッチン 住所：羽村市五ノ神4-4-2加藤第一ビル103 電話：042-578-9472	600円(税込)以上のお弁当ご注文でお茶缶サービス	羽村の手作りお弁当ならOrange's!にお任せ。	
(株)ソアレ・ジャパン 住所：羽村市緑ヶ丘2-7-41 電話：042-579-1086	「ビュー化粧品」、その他取扱商品の5%引き	お肌でお悩みの方、基礎3本でお手入れ。リピート率99%	
マイライフペット福祉共済会 住所：中央区日本橋本町3-3-6ワカ末ビル7F 電話：03-6202-7664	新規加入の方に粗品進呈	愛犬・愛猫の医療共済、ペット関連事業 2002年創業安心掛け金と高水準の保障	
田鮎(でんでん) 住所：羽村市五ノ神4-11-9美紀ビル 電話：042-554-6635	小鉢サービス	酒は戸倉の城山梅、酒の肴は勘八で	
慈眼カイロプラクティックセンター 住所：福生市福生962-2ホワイトハイツ101 電話：042-552-9141	初めての方に限り初診料7,560円を再診料の6,480円にします。	患者様の痛みや気になる症状をお聞きし、少しでも改善するように努めております。	
(株)クレムリ 住所：羽村市神明台1-39-15 電話：042-555-1751	明治宅配商品10円引きでお届けさせていただきます。	スーパー、コンビニでは購入できない明治宅配専用商品をご家庭や会社にお届けさせて頂いています。	
ル・シャン・ド・フルール 住所：羽村市栄町1-2-14 電話：042-579-3204	税込500円以上お買い上げで、バタークッキー(2粒入り)プレゼント	全て当店手作りの焼き菓子です。プチギフトから箱詰めまでございます。	
1/4 KARAT(クォーターカラット) 住所：羽村市双葉町2-19-17 電話：042-579-2347	50円引き	ランチのカレー絶品。オールドアメリカンテイストのオシャレダイニングバー。	
ローストハウス豆香 住所：羽村市富士見平3-1-8 電話：042-579-5011	1,000円以上で5%引き	羽村で創業27年。美容と健康に!! 新鮮なコーヒー豆をご笑味ください。	
訪問美容スクウェアーズ 住所：立川市一番町1-31-4 電話：080-7152-0609	初回の方限定、総額より20%OFFにさせて頂きます	スクウェアーズは何からの理由で、ご自分で自力で美容室へ行けない方にご利用して頂ける福祉訪問美容サービスです。	
(株)日本エヌ・ティ・ジェイ 住所：東大和市南街6-20-4 電話：042-516-9567	除菌スプレー本体標準小売価格の20%引きにて提供致します。	強力除菌スプレーの販売・製造、特許取得素材を使用したノンアルコール「除菌・防カビ・防臭・抗菌」商品	

はむすぽの会員証を提示すると、表示のサービスを受けられます