

一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ

2021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

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



はむすぽ

愛情\ギョッ/と
ず〜っと
はむら

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。



会員規約などの詳細は
はむすぽホームページ
でご確認ください。

インターネットで検索

はむすぽ 検索

はむすぽホームページ
QRコード



スマートフォン
などで読み取り!



さらに下記からも情報を
チェックできます!

フェイスブック

インスタグラム



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:事務所にて随時受付します。

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

イベント(予定)

はむすぽ杯 スポーツウェルネス吹矢大会	9月16日、3月17日
はむら健康フェア(協力事業)	12月11日、12日
熱中症予防講演会(共催事業)	5月8日
ジュニアテニス大会	7月27日、2月22日
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月19日
羽村市健康スポーツフォーラム(共催事業)	未定

プログラム案内 対象年齢色分け

次ページから掲載

幼小中高
以下

小学生以上


どなたでも

16歳以上

60歳以上

オンライン

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: 年中～小学生の女子
活動: 火曜日 16:30～17:30
 金曜日 16:00～18:00
場所: スポーツセンター
指導者: 河合 律子
 郷 佳代

3,800円/月

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
場所: スポーツセンター
指導者: 平塚 信行

このうち
 幼児: 1時間15分
 小学生以上:
 1時間30分～2時間

幼児 5,000円/月 小学生 5,500円/月

ポケモントランポリンクラブ



子どもたちの気持ちを大切にする、アットホームな体操クラブです。トランポリンをメインにみんなで楽しく体を動かしています。

対象: 小学生
活動: 金曜日 16:00～17:30
 ※保護者の方に準備・片付けのお手伝いをお願いしています。
場所: スポーツセンター
指導者: 堀江 純子

2,500円/月

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

できるスポーツできすぽ!




苦手な体育ができる! 年間を通して色々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

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

①4,000円/月 ②5,500円/月

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

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

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

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3年生以上
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

中学生以下600円/月 高校生以上1,200円/月

みんなで ダンス



子供だけ、大人だけ、親子でも参加できます。
みんなで楽しく踊ります。

対 象:小学生以上
活 動:火曜日①②連続受講可
①15:15~15:55
②16:00~16:40(振り付け)
場 所:スポーツセンター
指導者:吉田 英里

500円/回

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:松本 千代子

中学生以下100円/回 高校生以上250円/回

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

楽々健康 バンド体操



ゆったりとした音楽に合わせ、布製ゴムバンドを使い、無理なく出来るストレッチ体操です。腰痛、肩凝り、膝痛、生活習慣病等を改善し、心身を健やかに保ちましょう。

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

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

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
指導者:森田 幸雄

100円/回

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

歩こう部



ウォーミングアップ後、4キロ程度歩きます。早歩きも取り入れ脳も体も活性化させていきます。

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

500円/回

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

ハワイアンフラ



ゆったりとした動きは、無理なく体幹や足腰を鍛えられ、運動不足や成人病予防の他、脳の活性化も期待できます。男性の参加も大歓迎です。

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:
カレファ佳那ポーマイカイ秋山
靖子ミノアカ・タナカ

1,000円/回

アクア & スイム



【アクアフィットネス】泳げない人でも大丈夫!水の中で全身を動かす、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

夜のスイミング教室



水中運動の後、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。奇麗に、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

P.P.K (ピンピンコロリ)



筋トレメニューなどを行い体幹を鍛えます。筋肉の力強さを取り戻し呼吸器や循環器を丈夫にして、健康寿命を延ばしましょう。

対象:60歳以上
活動:金曜日
13:00~14:45
場所:スポーツセンター
指導者:岩田 健

1,500円/月

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
活動:火曜日 9:30~10:45(スポーツセンター)
木曜日 9:15~10:30(中央館)
13:15~14:30(スポーツセンター)
指導者:山田 洋一

500円/回

オンラインレッスン

お家でできる!



お家にいながら、スマホやパソコンを使って参加できるプログラムです。ストレッチやヨガ、筋トレ、リズム体操など様々な内容をお楽しみいただけます。詳細は、別紙・ホームページに掲載のプログラム表よりご確認ください。

プログラム表

詳細はこちら▶



<https://hamu-spo1.sakura.ne.jp/WP/program/>