



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ

2022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

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

電話 : 042-519-5712
 FAX : 042-519-5713
 メール : hamuspo@gmail.com
 〒205-0016 羽村市羽加美1-29-5
 (羽村市スポーツセンター内)

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。

トランポリンクラブ



すべてのスポーツに役立つ空中感覚の養成を目的とした幼少期の指導、また楽しく汗をかくレクリエーション・トランポリンを基本として活動しています。

対象: 幼児～小学生
 活動: 第1・2・3金曜日
 幼児 15:00～16:15
 小学生 16:30～17:45
 ※保護者による準備・片付けあり
 場所: スポーツセンター
 指導者: 堀江 純子

2,500円/月

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、金曜日
 16:00～17:30
 (上記時間の内1時間)
 場所: スポーツセンター
 指導者: 河合 律子
 郷 佳代

4,000円/月

西多摩ジュニア体操クラブ



マット、跳び箱、トランポリン、鉄棒、平均台、円馬など様々な器具を使って練習を行い、体の操作性を身につけ、運動能力を向上させることができます。

対象: 年中～小学生
 活動: 火、水、木、金曜日
 15:00～20:00
 A、B、夜コース(1時間15分～2時間)
 場所: スポーツセンター
 指導者: 平塚 信行
 小林 男気、小堺 健也

5,500円～6,000円/月

ジュニアテニス教室



PLAY & STAYという、はじめてでもラリーやゲームが楽しめるプログラムを使って、年中から小・中学生、高校生まで経験とレベルにあったクラスを開催しています。

対象: 年中～高校生
 活動①: 火曜日17:00～20:30
 (各クラス1時間～1時間20分)
 木曜日16:00～18:00
 ②: 土曜日14:00～18:00
 (各クラス1時間～1時間30分)
 場所: ①スポーツセンター②富士見公園
 指導者: 尾崎 由一朗 斎藤 哲也

4,000円～5,500円/月 レットボールパーク500円/回

できるスポーツ できすぽ!



走る! 投げる! 打つ! などの基本の動きを年間を通じて行う様々なスポーツで経験し、身体能力を高めるプログラムです。

対象: 小学3年生～6年生
 活動: 金曜日
 17:00～18:15
 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・高生 300円/回
大学生以上 400円/回

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。流行の曲に合わせて簡単な振り付けで踊る初心者向けのクラスです。年に1度の発表会に向けて準備します。

対 象:小学生以上 女子
活 動:火曜日
大人基礎 15:15~15:55
低学年 16:00~16:40
3年生以上 16:40~17:20
場 所:スポーツセンター
指導者:吉田 英里

2,000円/月 または 600円/回

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:中学生以上 男子
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

姿勢改善 ストレッチ



肩や股関節、腰まわりなど各部をストレッチでスッキリ!そして、正しい姿勢に整えます。カラダのコリや、疲れ、硬さにお悩みの方はぜひ!

対 象:どなたでも
活 動:火曜日
15:20~16:20
場 所:スポーツセンター
指導者:山田 洋一

500円/回

はむすぽ ヨガ



どなたでも分かりやすく、無理なく、楽しくを心がけながらレッスンをしています。ヨガで行うポーズとゆったりとした呼吸で、心と体を健康にしませんか。

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

歩こう部



ウォーミングアップ後、3キロ程度歩きます。歩いた後はストレッチで体を伸ばします。

対 象:どなたでも
活 動:第1・3・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

はむすぽ フォーク ダンス



世界中の国々の美しいステキな民族音楽に合わせて楽しく踊りましょう。いろいろなリズムやステップは身体と脳のリフレッシュ!

対 象:女性
活 動:第1・2・3水曜日
13:00~14:45
場 所:スポーツセンター
指導者:柴田 和江

1,500円/月

はむすぽ ストレッチ



簡単な動きの連続で体をしっかり伸ばし、汗をかきます。音楽に合わせて動くことでリフレッシュします。

対 象:女性
活 動:第2・4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 筋トシ



ピンポイントにパーツを引き締める筋トレやカロリーを消費する全身トレーニングなどでシルエット・体力ともに理想的なカラダづくりを目指します。

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

さわやか エクササイズ



音楽に合わせて簡単なリズム体操とストレッチ、スクワット等を行います。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

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

スポーツ ウエルネス 吹矢



6~10m離れた的をめがけて矢を放ち、その得点を競います。腹式呼吸法を使い、集中力を高め誰でもゲーム感覚で健康になれるスポーツです。

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

250円/回

アクア & スイム



身体に負担の少ないプールでアクアポールを使ったバランス運動や水中歩行などを行い楽しく泳ぐことも指導致します。

対象:16歳以上
活動:水曜日
13:00~15:00
場所:スイミングセンター
指導者:板橋 政子
布施 伸子

3,000円/月

夜の スイミング 教室



水の特性を生かした水中運動で水中での動きを覚え、初心者から上級者まで身体に無理な負担をかける事なく魚の様にスイスイ泳げるコツをご指導します。

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

3,000円/月

ハワイアン フラ



優しい音楽にのって、ゆったり、のんびりとフラを踊ってみませんか?初心者クラスと中級者クラスとありますので、ぜひご見学に来てください。

対象:16歳以上
活動:第1・2・3・4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

大人の テニス教室



硬式テニスを初心者から経験者まで、基礎からゲームまで楽しめる教室です。

対象:18歳以上
活動①:火曜日エンジョイクラス 9:00~10:20
スタートクラス 10:25~11:45
②:土曜日エンジョイクラス18:10~19:30
ゲームクラス 19:35~20:55
場所:①スポーツセンター②富士見公園
指導者:尾崎 由一朗

① 6,000円/月 ② 9,600円/4回

P.P.K
(ピンピンコロ!)



エキセントリックトレーニング！高齢者には最適な筋トレです。此方で仲間と一緒に楽しく覚えて、自宅でも行い、一生歩ける体作りをしましょう！

対 象：60歳以上
活 動：金曜日
13:05～14:45
場 所：スポーツセンター
指導者：岩田 健

1,500円/月

**シニア
ジャズダンス**



初心者向けクラスです。ダンスの基礎を無理なく行い、簡単な振り付けで踊ります。懐かしい音楽に合わせて踊ることの楽しさも味わいましょう。

対 象：60歳以上 女性
活 動：第2・3・4水曜日
13:30～14:40
場 所：スポーツセンター
指導者：吉田 英里

2,700円/月 または 1,000円/回

**貯筋運動
教室**



シニア期の健康的な生活を支えるカギは筋肉！足腰を鍛える筋トレや、姿勢を整えるストレッチなどを、無理なく楽しく効果的にを行います。

対 象：60歳以上
活 動：
(火) 9:30～10:45 スポーツセンター
(木) 9:15～10:30 中央館
(木) 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。ストレッチや筋トレ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/>

イベント(予定)

はむすぽ杯スポーツウエルネス吹矢大会	9月 3月	はむら健康フェア(協力事業)	11月
ジュニアテニス大会	7月 2月	熱中症予防講演会(共催事業)	5月
はむすぽダンスフェスティバル	2月	スポーツリーダー養成講習会(協力事業)	1月 2月
西多摩ジュニア体操クラブ発表会	3月		

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 主として資金援助くださる方が対象です。		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

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



ホームページ フェイスブック インスタグラム

会員規約など詳細は、はむすぽホームページでご確認ください。

