

2024年度日程表

※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。

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7日は休校日

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				

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12日～16日まで閉鎖期間

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						

健康運動倶楽部	筋力アップ教室
ヨガ	ボールウォーキング
グラウンドゴルフ	ピンポン・カローリング・軽負荷
大学休み	公園体操
	キッズ&ファミリーダンス教室

《注意》「ピンポン・カローリング・軽負荷」 軽負荷は9時15分～10時15分、ピンポン・カローリングは9時30分から11時30分まで同じアリーナにて開催します。

《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 (留守番電話にメッセージを残してください)

メールアドレス: tomoiki944@gmail.com

受付時間 9時半～15時半(金土日・祝日を除く)

2024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(春)

【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)
- ※年齢は令和6年4月1日を基準とします。
- ・感染症等状況によっては、プログラムを休止する場合があります。

【年会費】

対象	年会費
高校生～64歳	2,000円
65歳以上	2,000円

※登録時の年齢を適用

【スポーツ安全保険】

対象	保険料
中学生以下	800円
高校生～64歳	1,850円
65歳以上	1,200円

【参加費】

参加する教室等の参加費

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
子ども キッズ&ファミリーダンス教室 (三浦 美小貴 先生) misaki	初心者でも大歓迎! ヒップホップやKポップをみんなで楽しく踊ろう!	月2回 月曜(2部制) 16:00～17:45	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	月1,600円	【対象】小学生&ファミリー 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
一般 & 高齢者	グラウンドゴルフ倶楽部 (島岡 清 先生)	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	100円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	健康運動倶楽部 (桜井 佳世 先生)	隔週火曜 10:40～11:40	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】会場で受付
	ヨガ教室①いきいきヨガ (原田 妙実 先生) taemi	隔週火曜 10:40～11:40	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	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ
	公園体操 (島岡 清 先生)	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)	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	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	ヨガ教室②ボディーメイクヨガ (原田 妙実 先生) taemi	隔週木曜 10:40～11:40	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	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】事前申込み ※詳細は別紙チラシ

三好ともいきスポーツクラブ

キッズ&ファミリーダンス教室

初心者でも大歓迎！みんなで楽しく踊ろう！

- ①対 象 : 低学年クラス(1～2年生)
高学年クラス(3～6年生)
- ②日 程 : 5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、
8/5、8/19、9/9、9/30
- ③時 間 : 低学年クラス 16:00～16:45
高学年クラス 17:00～17:45
- ④場 所 : 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
- ⑤参加費 : 月1600円
(スポーツ安全保険) (子供)800円 (大人)1,850円/1,200円
- ⑥指導者 : misaki 先生 (Dance studio BLUES)

幼少期から新体操を始め、団体競技にて全国大会を経験。
その後、ダンスと出会いHIPHOPを中心にいろいろなジャンルを
経験し様々なSHOWにも参加。

(経歴) EXILE / EXILE LIVE TOUR 2010 "FANTASY"
「VICTORY」名古屋サポートダンサー

- ⑦持ち物 : 運動できる格好、室内用シューズ、飲み物



《問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233

東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話：0561-36-6614

(留守番電話にメッセージを残してください)

メール：tomoiki944@gmail.com

(メールでのお問い合わせをお願い致します。)

📄 お申込みはこちらから



三好ともいきスポーツクラブ

ヨガ教室

火曜日：いきいきヨガ（やさしいリラックス系ヨガ）



呼吸法、瞑想を取り入れご自分の心と身体に向き合いながら体調を整えていきます。身体硬い方も気にせず参加できますのでどうぞ安心ください

木曜日：ボディーメイクヨガ



呼吸法、マインドフル瞑想、リンパマッサージ等取り入れており心とカラダを整え、美姿勢を目指すお手伝いしております

場 所： 東海学園大学三好キャンパス5号館2階

受講料： 1回800円

年会費： 2,000円

スポーツ安全保険： 64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

対 象： 20歳以上

持ち物： タオル、飲み物、ヨガマット（貸出も有り）



プロフィール 講師： taemi

市の初級、中級ヨガクラス
美姿勢ストレッチ 介護予防初級、
中級クラス、椅子ヨガ

《問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

📞 お申込みはこちらから

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233

東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話：0561-36-6614

（留守番電話にメッセージを残してください）

メール：tomoiki944@gmail.com

（メールでのお問い合わせをお願い致します。）



2024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(春)

	プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考
施設開放	ピンポン倶楽部	隙間時間に汗を流しに来ませんか！ 水曜午前に、会場を開放しています。 お気軽に大学へお越しください。	毎週水曜 9:30～11:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	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
	カローリング倶楽部	カローリングはカーリングからヒントを得て名古屋で 生まれたスポーツです。屋内フロアでジェットロー ラーをフロアの先端に設けたポイントゾーンに向けて 相手チームと交互に投球し、得点を競い合う楽しいス ポーツです。	毎週水曜 9:30～11:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	子供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
	筋力アップ継続教室① 軽負荷教室	軽負荷筋トレ編：自分の体重やチューブを利用した筋 トレで筋力の維持・増強を目指す初心者・中級者向け のフォローアップ教室です。	毎週水曜 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	【対象】筋力アップ教室を受講 された方 ※指導者はいません
	筋力アップ継続教室② マシン筋トレ	大学施設のトレーニングマシンを利用した筋トレで筋 力アップを目指す中級者向けの教室です。有酸素系マ シンも使用できます。	別紙専用カレンダーを 参照ください	東海学園大学三好キャンパス 5号館1階トレーニングルーム	月1,000円	【対象】筋力アップ継続教室 パーソナルトレーニングを受講 された方 ※指導者はいません
期間限定教室	筋力アップ教室 (尾崎 隼朗 先生)	自分の体重やチューブを利用した筋トレで筋力アップ を目指す初心者・中級者向けの教室です。スクワット や背筋運動など基礎からじっくり指導します。しっか りと筋肉をつければ動くことが楽になり、より元気な 生活を送れるようになるはずです。	毎週月曜(全9回) 9:15～10:15	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	5,000円	【対象】22歳以上 (原則学生不可) 【定員】30名 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
イベント	かけっこ教室 (黒須 雅弘 先生、木村 華織 先生)	大学生と一緒に、走って、跳んで、投げて、楽しくか らだを動かそう！	秋学期2回 11月/3月	東海学園大学三好キャンパス 第1グラウンド	無 料	【対象】小学生(全学年) 【定員】先着順 【募集方法】事前申込制 ※雨天アリーナ



《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 (留守番電話にメッセージを残してください)

メールアドレス: tomoiki944@gmail.com

受付時間 9時半～15時半(金土日・祝日を除く)

2024年度日程表

マシン筋トレ

※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。

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7日は休校日

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				

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12日～16日まで閉鎖期間

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						

★トレーニングルーム利用可能時間（2024年9月30日まで）

月 9時30分～14時30分

火 9時30分～13時00分

水 9時30分～13時00分

木 9時30分～13時00分

大学休み

《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（留守番電話にメッセージを残してください）

メールアドレス: tomoiki944@gmail.com

（東海学園大学内）受付時間 9時半～15時半（金土日・祝日を除く）

筋力アップ教室

日時：2024年5月13日～7月8日 計9回
(毎週月曜日9:15～10:15、初回と最終回は体力測定)

場所：東海学園大学三好キャンパス 5号館 3階 アリーナ

対象：22歳以上の方(原則、学生は不可) ※定員30名(先着順)
昨年度参加者も申込み可、応募者多数の場合、新規参加者を優先いたします

参加費：5,000円/全9回 ※初回に徴収します

指導者：尾崎 准教授・スポーツ健康科学部の学生

持ち物：マット、運動の出来る服装、室内用シューズ、飲み物

申込期間：一次締切：2024年4月5日(金)

教室事前説明会を4月22日9:15～10:15に行います



※初回・最終回体力測定は9:00～12:30の間で1時間程度です

お申込みはこちらから

記載のQRコードにアクセスし、詳細をご確認の上、
専用フォームからお申し込みください。



《問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

〒470-0207 みよし市福谷町西ノ洞21-233

東海学園大学三好キャンパス5号館2階

電話：0561-36-6614

(留守番電話にメッセージを残してください)

メール：tomoiki944@gmail.com

(メールでのお問い合わせをお願い致します。)



事前測定会の様子
5/13に測定、一時間程度掛かります



筋力アップ教室の集団教室終了後の
パーソナルトレーニングの様子



パーソナルトレーニング終了後のマシ
ントレーニング倶楽部の様子



集団教室終了後の軽負荷自主
教室の様子（毎週水曜）



5号館

【備考】
・車でお越しの際は「学生用駐車場」をご利用ください。

集合場所 : 東海学園大学 三好キャンパス 5号館 3階 アリーナ

東海学園大学スポーツ健康科学部・三好ともいきスポーツクラブ共催

第6回みんな集まれ!! かけっこ教室

広いグラウンドでおもいきり体を動かそう!
大学生と一緒に、走って、跳んで、投げて
色々なことにチャレンジしよう!



対象：小学1年～6年生

定員：40名

日時：2024年3月20日（水）13:30～15:00

場所：東海学園大学 三好キャンパス

第1グラウンド（雨天時は事前にご連絡します）

参加費：無料

申込締切：2024年3月12日（火）

※先着順、定員になり次第申込みは終了します。

指導：東海学園大学陸上競技部コーチ

大学陸上競技部選手、東海学園TC選手

< 申込方法 >

右記URL・QRコードにアクセスし、
専用フォームよりお申込下さい。

<https://forms.gle/t7yVCxDUfEuUTaEX6>



※本イベントは未就学のお子様の参加は受け付けておりません。
体験参加を希望する場合には、必ず事前にご連絡ください。
事故やケガ防止のため、事前連絡なしでの参加はご遠慮ください。

< 持ち物・問合せ先 >

服装：運動のできる格好、運動靴

持ち物：飲み物、着替え、防寒着

お問合せ：sports-koho@tokaigakuen-u.ac.jp（事務局:木村）