

2025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

※4月2日 オリエンテーション

※4月7日 春学期講義スタート、8日花まつり

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15日 30周年記念式典

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						

※6月8日オープンキャンパス

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20日 学びの体験講座

※7月23日～29日 定期試験

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2、3日 オープンキャンパス

※8月6日～8日 追試験

※8月11日～15日 事務局閉鎖

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7日 学びの体験講座

※9月12日 春学期末卒業式

※9月13日 秋学期講義開講(～1/19まで)

健康運動倶楽部	新体操
ヨガ	ポールウォーキング
グラウンドゴルフ	ピンポン・カローリング
公園体操	キッズ&ファミリーダンス教室
軽負荷	キッズウエルネス教室
	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

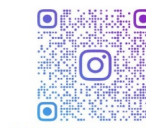
TEL 0561-36-6614

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)



ともいきLINE



ともいきインスタ

2025年度(春学期) マシン筋トレ日程表

※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

※4月2日 オリエンテーション

※4月7日 春学期講義スタート、8日花まつり

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15日 30周年記念式典

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						

※6月8日 オープンキャンパス

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20日 学びの体験講座

※7月23日～29日 定期試験

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2、3日 オープンキャンパス

※8月6日～8日 追試験

※8月11日～15日 事務局閉鎖

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7日 学びの体験講座

※9月12日 春学期末卒業式

※9月13日 秋学期講義開講(～1/19まで)



マシン筋トレ

大学休み

☆9時30分から受付開始
 ☆写真付き会員証を提示
 ☆時間 月・火・木 9:30～14:00
 ☆時間 水 9:30～13:00



ともいきLINE



ともいきインスタ

《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

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)

2025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7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
中学生以下	無 料
高校生～64歳	2,000円
65歳以上	

【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

※登録時の年齢を適用

プログラム		内容	日程	場所	参加費	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3回 月曜(2部制) 16:15～18:00	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	半期払い (18,000円) 別途保険料	【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
	新体操教室 (佐藤 雅 先生)	ストレッチで体をほぐし、なわとびやマット運動で体づくりをしたり、新体操の手具を使いながら音楽に合わせて踊ったりしながら、楽しく体を動かしましょう！	月2回 月曜(全8回) 5月26日～9月末 15:00～15:45 (初回は無料体験)	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	一括払い (8,000円) 別途保険料	【対象】年中～年長 【定員】10名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
期間限定	キッズウエルネス教室 (植田 真帆 先生)	からだを動かす楽しさや心地よさを味わいながら、「からだのバランスをとる動き」「用具を操作する動き」などの基本的な動きを、段階的に身につけることを目的とした教室です。 大学生と一緒に楽しく運動しましょう！	隔週月曜(全6回) 5月～7月 16:30～18:00	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	一括払い (1,000円) 保険料込み	【対象】小学生1・2年生 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
	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 ※別紙チラシ、雨天アリーナ
一般 & 高齢者	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むことができます。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	チケット制①	【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)	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など、楽しく体力を向上していきましょう。	隔週火曜 9:20～10:20	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	チケット制②	【対象】20歳以上 【定員】20名(先着順) 【募集方法】会場・QRコードで受付
	ヨガ教室 (原田 妙実 先生) taemi	呼吸法、瞑想を取り入れご自身の心と身体に向き合いながら体調を整えていきます。	毎週火曜 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	チケット制②	【対象】20歳以上 【定員】30名程度 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシQRコード
	公園体操 (島岡 清 先生)	身近な公園を活用して、簡単な筋トレやボ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 ※789月頃の真夏日 (ダンススタジオ)	チケット制①	

2025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。	毎週月曜 12:30～14:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	チケット制①	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。	毎週月曜 12:30～14:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	チケット制①	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	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2階スポーツ心理学実験室	チケット制①	【対象】筋力アップ教室を受講 された方 ※指導者はいません
	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	チケット制③	【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

※チケット制①②③については、別紙詳細案内を確認



《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

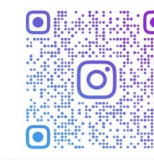
TEL 0561-36-6614 (留守番電話にメッセージを残してください)

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)



ともいきLINE



MIYOSHI.TOMOIKISPORTS
ともいきインスタ