

いこまの人々のマッスル(筋肉)を増やす

いこ増ッスルクラブ

◆一般財団法人生駒市体育協会が自主事業として、2013年3月6日に設立。地域のみなさまに、気軽にスポーツをできる場を提供しています。

◆多世代・多種目・多志向（子どもから大人までいろいろなスポーツをそれぞれのおもいで楽しめます）

こんなことをしています

会員募集中

お手軽スポーツ教室

- ・ノルディックウォーキング
- ・トランポピクス
- ・スポーツ寄せ鍋(増ッスル体操・卓球・バドミントン・グラウンドゴルフ等)

※お手軽スポーツ教室は各教室ごとにご参加いただけます。

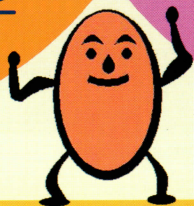
体験してみませんか

会員募集中

スポーツ女子会

コナミスポーツクラブと連携してレスミルズプログラムを開催

- ・ボディアタック
- ・シバム
- ・ボティバランス
- ・ボティコンバット
- ・シーエックスワークス



ちびっこ スポーツバイキング

いろいろなスポーツに親しむ、ふれあう

健康講座と ちよっぴり体操

★昨年はピラティス講座を開講

大人の遠足

★黒滝村・大宇陀・明日香村など

スポーツde婚活

スポーツを通して生駒市のまちづくりを考えるいこ増ッスルクラブが開催するスポーツ婚活シリーズ

トレッキング教室

日本山岳ガイド協会公認登山ガイドと歩く

シニアの水泳

会員お楽しみ会

★昨年は流しそうめん・柿の葉ずし包み体験を実施

バスケットボール スクール

バンビシャス奈良と連携企画
(年長から小学6年生まで)

総合型地域スポーツクラブは、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、3つの大きな特徴があります。

- 1、多世代（子どもから高齢者まで）
- 2、多種目（様々なスポーツを愛好する人々が）
- 3、多志向（初心者からトップレベルの競技者まで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる）

という特徴を持ち、地域の皆さんにより、自主的に自主財源で主に運営しているクラブです。



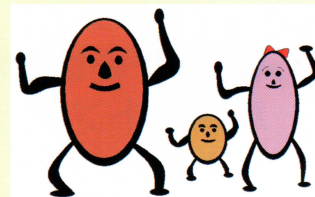
お手軽スポーツ【トランポボックス】



お手軽スポーツ【ノルディックウォーキング】



スポーツ女子会(男子もちょこっとコース)



いこ増ッスルクラブは会員制のクラブです。

（年会費4,000円、保険料1,000円、1回ごとの参加費は500円から）

地域のみなさんにお試し会の出前をいたします（お手軽スポーツ教室のみ）。
気軽に呼んで下さい。

〈お問い合わせ〉 いこ増ッスルクラブ（一般財団法人生駒市体育協会事務局内）
〒630-0266 生駒市門前町9-20（市民体育館内）
電話73-8822 ファクス73-8823
E-mail ikomuscle@kcn.jp ホームページ <http://www.ikomuscle.jp/>

会員になって楽しく体を動かしませんか。
皆さんの参加をお待ち申し上げます。

くわしくは、上記へお問い合わせください。