

阪南市トータルフィットネスクラブ

阪南市立総合体育館体育教室の後を受け、平成11年7月31日に発足。会員相互の交流と親睦を深め、生涯スポーツ活動を通じて健康づくり・体力づくりを目的に活動しています。

- 発足年月日 平成11年7月31日
- 活動拠点 阪南市立総合体育館
- 組織 会長 副会長（総務・事業・広報） 書記 会計
- 会員数 125名＜男性36名、女性89名＞（令和6年4月現在）

活動・・・毎週、土曜日＜午前9時～11時＞（阪南市立総合体育館小体育室にて）

1. 実技リーダーによる基本プログラム

- A. ウォーミングアップ B. 実技リーダーA（各トレーニング）
- C. 実技リーダーB（各トレーニング） D. 全体ミーティング

2. 部外講師による特別メニュー

- A. リズム&ストレッチ体操 B. ヨガ C. 太極拳 D. 全体ミーティング

*他に特別行事として郊外ウォーキング、バスツアー、部外体育行事参加、各種講話・研修会等を実施。

- ◎ホームページアドレス <http://www.htfc.ecnet.jp>
(スマホ用) <http://www.htfc.ecnet.jp/sumaho>
- ◎メールアドレス htfc@cyber.ocn.ne.jp



ク ラ ブ 内 ク ラ ブ

ゴルフクラブ

H13.9～
(22名)

パソコンクラブ

H14.8～
(11名)

ウォーキングクラブ

H16.4～
(51名)

ニュースポーツクラブ

H18.3～
(20名)

グラウンドゴルフクラブ

H25.9～
(7名)