

保存版

平成30年度 教室プログラム

会 員 募 集



NPO 法人 見附市総合型地域スポーツクラブ



〒954-0034
見附市月見台1-9-1 見附市総合体育館内
TEL.0258-62-3661 FAX.0258-62-1000

ホームページ [見附市総合型](#) [検索](#)

午前の教室

年間開催



火 肩こり腰痛予防教室 メッツ 2.8

開催 火曜日 時間 10:30~11:30

場所 ネーブルみつけ、他

定員 25名 参加費 2,160円/月

痛くなる前に予防を学びましょう。
身体がとて軽くなるストレッチ教室です。

火 やさしいエアロビクス メッツ 5

開催 火曜日 時間 10:00~11:00

場所 市民武道館

定員 25名 参加費 2,160円/月

簡単な有酸素運動でリフレッシュ!
様々な体のケアも行っていきます。

火 初心者バドミントン教室 メッツ 4.5

開催 火曜日 時間 10:00~11:30

場所 総合体育館

定員 30名 参加費 1,080円/月(8月休み)

ラケットを握ったことがなくても大丈夫です。
楽しくゲームをしましょう。

金 健康体操教室 メッツ 3.8

開催 金曜日 時間 10:00~11:00

場所 市民武道館

定員 25名 参加費 2,160円/月

毎日が過ごしやすくなるための筋トレや
有酸素運動などを行います。

午後の教室

年間開催

金 からだを整える骨盤体操 メッツ 2.3

開催 金曜日 時間 14:00~15:00

場所 ネーブルみつけ、他

定員 20名 参加費 2,160円/月

骨盤を整え体の歪みを改善!
腰痛、ひざ痛の方に是非おすすめ。

火 リフレッシュヨガ教室 メッツ 2

開催 火曜日 時間 13:30~14:30

場所 市民武道館

定員 20名 参加費 2,160円/月

呼吸に意識を向けながら、ポーズをとることで、
心も体もほぐし、爽快感が実感できます。

火 体幹を整えるリフレッシュ体操 メッツ 2.8

開催 火曜日 時間 13:30~14:30

場所 ネーブルみつけ、他

定員 20名 参加費 2,160円/月

体幹を整える事により肩こりなどが軽減され美姿勢
効果大!メンテナンスにより美脚、美肌期待!

土 ステップ運動 メッツ 7.5

開催 土曜日 時間 13:00~14:00

場所 市民武道館

定員 25名 参加費 2,160円/月

ステップ台を使い昇降運動し、心肺機能を
高める。下半身の強化。

は、平成29年度 SWC*協議会認定の
教室となります。*SWC=スマートウエルネスシティ

●メッツとは、個人の体重に関係なく
運動強度を示すため、厚生労働省が
定めた単位です。
【メッツの目安】3=ストレッチ、
5=野球、7=ジョギング

夜の教室 年間開催

月 ダイエットボクシング メッツ 8

開催 月曜日 時間 19:30~20:30

場所 市民武道館

定員 30名 参加費 2,160円/月

パンチやキックを組み合わせたエクササイズ
でストレス発散!全身を使って脂肪燃焼!

火 楽しいエアロビクス メッツ 7.3

開催 火曜日 時間 19:30~20:30

場所 葛巻ふるさとセンター

定員 25名 参加費 2,160円/月

音楽に合わせて楽しくさわやかな汗を流しまし
ょう。

火 HIPHOPくずまき メッツ 4.5

開催 火曜日 時間 20:35~21:20

場所 葛巻ふるさとセンター

定員 20名 参加費 2,160円/月

中学生以上ならどなたでもご参加いただけます。
踊ることが好きな人集まれ!

水 ストレッチヨガ メッツ 2.5

開催 水曜日 時間 18:30~19:30

場所 ネーブルみつけ、他

定員 25名 参加費 2,160円/月

いろいろなポーズを取りながら身体能力を
高めましょう。

水 ゆったりヨガ メッツ 2

開催 水曜日 時間 19:45~20:45

場所 ネーブルみつけ、他

定員 25名 参加費 2,160円/月

ゆったりと動きながら身体の不調を整えたり
柔軟性をアップしていきましょう。

木 ピラティス メッツ 3

開催 木曜日 時間 19:00~20:00

場所 ネーブルみつけ、他

定員 25名 参加費 2,160円/月

体幹を整えインナーマッスル(内側筋肉)を
鍛えます。美しい身体を作りましょう。

木 夜ヨガ教室 メッツ 2

開催 木曜日 時間 20:15~21:15

場所 ネーブルみつけ、他

定員 25名 参加費 2,160円/月

どなたでもご参加いただけるヨガの教室です。
木曜日はゆっくり眠れると評判です。

中田スイミングクラブ

場所 中田スイミングクラブ
バスは自宅前送迎です 別途(500円/月)

水 大人の水中運動教室 4つの水の特性を利用した有酸素運動 メッツ 5

開催 水曜日 前期5~7月/後期9~11月 時間 10:30~11:15 定員 30名 参加費 3,780円/月

顔を水につけることなく、水の中で運動します。浮力で足腰の負担が少なくなります。

水 総合型自由コース 自由気ままにやりたい貴方(泳ぐもよし、歩くもよし) メッツ -

開催 水・土曜日 時間 水19:45~21:00(体操15分) 土18:45~20:15(体操自由)

定員 10名 参加費 週1回/3,500円 週2回/5,000円(水曜日、土曜日を組みあわせての月4回でも結構です。)

ご自分のペースで水中で、歩いても泳いでも自由に時間内を過ごします。

*記載されている金額は、税込金額です。

*お申込みいただいた教室で7名に満たない場合、もしくは開催期間であっても長期お休み、退会などで7名以下になった場合、開催しない場合があります。

子どもの教室

年間開催



火 ちびっこすぽーつぱんのう教室 メッツ 1

開催 火曜日 時間 17:00~18:00

場所 市民武道館 対象 未就学児

定員 25名 参加費 2,160円/月

遊びの中から体を動かす楽しさを教えます。運動の基本が学べます。

火 ジュニアスポーツ万能教室 メッツ 1

開催 火曜日 時間 17:00~18:00

場所 総合体育館、他 対象 小学生

定員 25名 参加費 2,160円/月

基礎的な動きづくり、スポーツ体験を通じて運動能力アップを目指します。

木 HIPHOP教室(ビギナー) メッツ 5

開催 木曜日 時間 18:00~19:00

場所 アルカディア練習室

定員 15名 参加費 2,700円/月

ヒップホップ初心者の教室です。踊る楽しさを教えます。

木 HIPHOP教室(ミディアム) メッツ 6.5

開催 木曜日 時間 19:10~20:10

場所 アルカディア練習室

定員 15名 参加費 2,700円/月

経験者のクラスです。少し踊れる方はどうぞ。

木 HIPHOP教室(Aクラス) メッツ 8

開催 木曜日 時間 20:20~21:20

場所 アルカディア練習室

定員 15名 参加費 3,240円/月

キレイキレイのダンスを踊れる方のクラスです。イベントなどに出演もあります。

金 ランニング教室 メッツ 7

開催 金曜日(8月休み) 時間 18:30~19:30

場所 運動公園/今町地区体育館

定員 30名 参加費 2,160円/月

基礎体力をつけながらはやく走るためのコツを楽しく学びます。

土 ボウリング教室 メッツ 3

開催 第4土曜日 時間 9:30~10:30(5月~翌3月)

場所 サウンドボウル見附 定員 15名

参加費 1,080円/月(別途レーン台)

ボウリング協会の方が指導します。大人でも参加できます。親子でのご参加いかがでしょうか。

水 おやこふれあい体操 メッツ 1

開催 水曜日 時間 10:30~11:30

場所 市民武道館 対象 2、3才児と保護者

定員 15組 参加費 5,400円/10回

親子で楽しく体を動かしてスッキリした一週間を過ごしましょう。

NEW

短期教室

4月~全10回(予定)

月 骨盤呼吸体操 メッツ 2.3

開催 月曜日 時間 18:35~19:20

場所 市民武道館

定員 30名 参加費 4,100円/10回

骨盤を整え、動きやすい身体を作ります。身体のバランスを整え若返りましょう

木 競技にチャレンジ メッツ 1

開催 木曜日 時間 17:00~18:00

場所 総合体育館・武道館 対象 小学生

定員 25名 参加費 5,400円/10回

バスケットボール、テニス、ニュースポーツなどのゲームを行います。

木 やさしいステップ運動 メッツ 6

開催 木曜日 時間 13:30~14:30

場所 市民武道館

定員 25名 参加費 5,400円/10回

ステップ台を使用して昇降運動を楽しく行います。初心者でも大丈夫!

日 モーニングヨガ メッツ 2

開催 日曜日 時間 9:30~10:30

場所 市民武道館

定員 25名 参加費 5,400円/10回

日曜の朝、お出かけ前にスッキリしませんか? 姿勢も良くなり、集中力がアップします。

期間限定教室

期間限定 夏休みジュニア陸上 メッツ 6

開催 7~8月 時間 10:00~11:30

場所 運動公園/今町地区体育館 対象 小学生

定員 25名 参加費 3,240円/8回

走る、跳ぶ、投げる、の陸上全般。夏休みの短期教室です。小学生夏休み教室です。

期間限定 硬式野球教室 メッツ 1

開催 7~12月 土曜日または日曜日

場所 運動公園野球場

定員 30名 参加費 5,400円/10回程度

中学3年生野球部限定の教室です。高校でも続けたい方募集します。

期間限定 弓道教室(火・木) メッツ 3.5

開催 6~7月 時間 19:30~20:30

場所 市民弓道場 対象 18才以上

定員 10名 参加費 3,240円/10回

武道の醍醐味弓道で精神統一しませんか? 火曜・木曜日の開催となります。

火 カワイ新体操クラス メッツ 1

開催 火曜日 時間 16:30~17:20 場所 総合体育館

定員 20名 対象 年長以上 参加費 3,100円/月

リズム感・表現力・バランス感覚や柔軟性を高めます。フープやリボンなどで美しい姿勢を作ります。

金 カワイチャレンジ体育キッズ教室 メッツ 1

開催 金曜日 時間 16:15~17:00 場所 総合体育館

定員 20名 対象 年中・年長 参加費 3,100円/月

運動の基本を学び、小学校の体育授業に備えます。

水金 カワイチャレンジ体育教室 メッツ 1

開催 水曜日 時間 16:40~17:30 場所 今町地区体育館

開催 水曜日 時間 17:00~17:50 場所 総合体育館

開催 金曜日 時間 17:00~17:50 場所 総合体育館

定員 20名 対象 小学生 参加費 3,100円/月

年齢や個人の能力に合わせた指導を行いやる気を引き出します。

personality & harmony

カワイ体育教室



入会のご案内

新規でご入会、教室参加で健幸ポイント対象になります。

入会に必要なもの

1. 入会申込書(市内各体育館、ネーブル、各公民館にあります)
2. 年会費+保険料
3. 教室参加費(教室により異なりますが、月払いの場合は2ヶ月分)
4. 金融機関の通帳(ゆうちょ銀行は取扱いできません)
5. 銀行届出印
6. 身分証明書(運転免許証、健康保険証など)

入会手続き・お申込先

- ・入会申込書に必要事項をご記入の上、参加費等を添えて、事務局でお申込みください。
事務局 NPO法人見附市総合地域スポーツクラブ(見附市総合体育館内)
受付時間:9:00~12:00 13:30~17:00(土曜、日曜、祝日を除く)
※1/22~3/23のみ受付時間は9:00~12:00 13:30~19:00
※ネーブルみつけでのお申込みはできません。

平成30年3月23日までに
ご入会の方
はやわり

早割

年会費500円引き

年会費・保険料について

	年会費	スポーツ安全保険料	年会費+保険料
未就学児	1,512円	800円	2,312円
小・中学生	3,024円	800円	3,824円
高校生以上	3,780円	1,850円	5,630円
65歳以上	3,456円	1,200円	4,656円

●教室参加費 6月以降、口座振替となります。

(税込)

早割 年会費+保険料
→ 1,812円
→ 3,324円
→ 5,130円
→ 4,156円

(税込)

補償額

加入対象者	通院 (1日につき)	入院 (1日につき)	死亡	賠償責任等
子ども(中学生以下)	1,500円	4,000円	2,000万円	規約等による
高校生以上				
65歳以上	1,000円	1,800円	600万円	

ご入会の方にはスポーツ安全保険へ加入していただきます。

保険適用期間は平成30年4月1日から平成31年3月31日までとなります。(途中入会の場合は入金の日から平成31年3月31日までとなります)万が一お怪我をされた場合はスポーツ安全保険補償範囲内で対応させていただきます。

体験レッスンについて

教室を知っていただくために、どなたでも(会員・非会員)1回無料で体験することができます。(非会員は保険適用外)同教室の体験レッスンは2回までとし、2回目は600円お支払いいただきます。定員により体験レッスンを受講できない教室がございます。(事前に事務局までご連絡ください。)

企業・学校・団体向け 出張運動指導

メタボ予防・リフレッシュ・子ども運動指導 レクリエーションなど

運動指導者が会場まで出張し、目的に合わせたプログラムをご提供します。
※指導料、内容等はお気軽にご相談ください。

出張教室実績

- 市内保育園(運動指導)
- 小学校(コーディネーション・ボール投げ・走運動)
- 中学校(ヨガ・ピラティス・HIPHOPなど)
- 高齢者(介護予防教室・健幸カラオケなど)



その他、出張レッスン、個人レッスンなどご相談承ります。

見附市からの お知らせ

見附市主催のリフレッシュ教室参加者募集中!! ・対象:見附市在住 18歳以上
・月曜日:19:45~21:30 今町地区体育館 ・水曜日:19:45~21:30 葛巻小学校体育館
・参加費:1,850円(スポーツ安全保険料) ・指導:見附市スポーツ推進員
詳しくは見附市まちづくり課スポーツ振興係(ネーブルみつけ ☎62-7801)までお問い合わせください。