



楽しい  
メニューが  
いっぱい!

令和2年度 教室プログラム

MIKE  
スポ

NPO法人

# 見附市総合型地域 スポーツクラブ

## 会 員 募 集

いつ  
でも♪

どこ  
でも♪

だれと  
でも☆

「ちょっと痩せたいな」、「いつまでも元気でいたいな」、  
「子どもの運動能力を高めたい」などなど、クラブはそんな  
皆さんを応援しています!

MITSUKE  
sports  
club

【NPO法人 見附市総合型地域スポーツクラブ 事務局】

〒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  
HP [http://www.mitsukesports.com/mitsuke\\_sports/](http://www.mitsukesports.com/mitsuke_sports/) 受付時間 9:00~17:30(土・日・祝日を除く)

ホームページ・Facebookは↓



npo見附市総合型

検索





～年間教室～

**月 ゆがみ改善骨盤呼吸体操 認**  



開催 隔週4～12月 19:00～19:45

場所 市民武道館 剣道場

参加料 1,000円/月

定員 30名 対象 大人(中学生～)

内容 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。

**月 ダイエットボクシング 認**  

時間 20:00～21:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,200円/月

定員 30名 対象 大人(中学生～)

内容 パンチやキックを組み合わせたエクササイズで脂肪燃焼!体力に自信のある方はぜひ。



**【マークについて】**

 日中の教室

 夜の教室

 こども向け教室



**火 肩こり腰痛予防教室 認**  



時間 10:30～11:30

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人

内容 予防・改善の方法を学びましょう。身体がとても軽くなる教室です。

**火 リフレッシュヨガ教室 認**  



時間 13:30～14:30

場所 市民武道館 柔道場

参加料 2,200円/月

定員 20名 対象 大人

内容 呼吸と身体感覚に意識をむけ、穏やかな状態に作っていきます。

**火 体調を整えるリフレッシュ体操 認**  


時間 13:30～14:30

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,200円/月

定員 20名 対象 大人

内容 ストレッチや軽運動で肩こりなどの身体の不調を軽減しながら体調を整えていきます。

**火 親子リズムうんどうあそび 認** 


時間 16:30～17:20

場所 葛巻ふるさとセンター

参加料 2,200円/月

定員 25組 対象 概ね3～6歳児と保護者

内容 親子で遊びの中から知らず知らずのうちに運動の基礎が身につきます。

**火 ジュニアスポーツ万能教室 認** 


時間 17:00～18:00

場所 総合体育館他

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 小学生

内容 運動の得意不得意を問わず、上手な体の使い方を学びスポーツ万能へ。

**火 チアリーディング教室 認** 



時間 ①17:30～18:20 ②18:25～19:15

対象 ①年長～小2 ②小3～

場所 葛巻ふるさとセンター

参加料 2,200円/月 定員 各20名

内容 楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます。イベント出演あり。

**火 楽しい筋トレレクス 認**  



時間 19:30～20:30

場所 葛巻ふるさとセンター

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 音楽に合わせて楽しくさわやかな汗を流しましょう。

**水 はじめてヨガ 認**  



時間 19:45～20:45

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 ゆっくりと体をほぐしながら身体を整えたり柔軟性をアップしていきましょう。

**木 元気アップ教室 認**  

時間 10:00～11:00(第2・4週)

場所 ネーブルみつけ

参加料 1,200円/月

定員 25名 対象 大人

内容 ストレッチや脳トレなどを行い、元気でイキイキとした生活を送るための教室です。

**木 オールマイティースポーツ 認** 

時間 17:30～18:30

場所 総合体育館

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 小学生

内容 苦手・得意を問わず、運動の基礎を学び、スポーツ体験から得意競技を見つけよう。

**木 HIPHOP (入門) 認** 



時間 18:00～19:00

内容 踊る楽しさを教えます

**木 HIPHOP (初級) 認**

時間 19:10～20:10

内容 経験者クラス。少し踊れる方向け。

**木 ピラティス 認**  



時間 19:00～20:00

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 体幹を整えインナーマッスルから鍛えます。美しい身体を作りましょう。

**木 夜ヨガ 認**  

時間 20:15～21:15

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。ゆっくり眠れると評判です。

**木 HIPHOP (中級) 認**



時間 20:20～21:20

内容 イベントなど出演あり。キレのあるダンスを踊れる方のクラス。

場所 アルカディア練習室

参加料 2,750円/月

定員 各15名 対象 年長～

**金 ほぐして動かす身体ラクラク運動 認**  


時間 10:00～11:00

場所 市民武道館 柔道場

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人

内容 健康で過ごしやすい毎日のためのストレッチや有酸素運動を行います。

**金 ゆがみ改善骨盤体操 認**  


時間 14:00～15:00

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,200円/月

定員 20名 対象 大人

内容 骨盤を整えほぐし体の歪みを改善。肩こり、腰痛、膝痛予防改善、婚活にも。

**金 ランニング教室 認** 



時間 18:30～19:30

場所 運動公園 / 今町地区体育館

参加料 2,200円/月

定員 30名 対象 小学生

内容 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。

**水 卓球教室 認**  

時間 9:30～11:30(8月休み)

場所 (土)総合体育館他  
(水)第1,4,5今町地区体育館

参加料 1,200円/月 定員 30名 対象 大人

内容 初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。





## ～短期教室～

開催状況に応じて、継続して行うこともあります。

**月 やさしいピラティス 新** メッツ 2.5

開催 4～7月 10:00～11:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人

内容 体幹部を鍛えることで、姿勢やゆがみ改善効果が期待できます。初心者歓迎。

**火 やさしいZUMBA 新** メッツ 5

開催 4～7月 10:00～11:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,200円/月

定員 25名 対象 大人

内容 ダイエットに効果的な有酸素運動と筋トレを世界の音楽に合わせながら行います。

**火 木 弓道教室** メッツ 3.5

開催 6～7月 19:30～20:30

場所 市民弓道場

参加料 3,300円/10回

定員 10名 対象 18歳以上

内容 武道の醍醐味弓道で精神統一しませんか。火・木曜日の開催となります。

**土 かけっこ教室**

開催 4～5月 9:30～10:30

場所 運動公園/今町地区体育館

参加料 2,200円/4回

定員 30名 対象 小学生

内容 運動会前に動きの基礎となる走る跳ぶなどの動作を楽しく学ぶことができます。

**土 親子うんどうあそび 新**

時間 4～7月(月2回) 9:15～10:15

場所 市民武道館 柔道場

参加料 1,200円/月

定員 20組 対象 概ね3～6歳児と保護者

内容 親子で遊びの中から知らず知らずのうちに運動の基礎が身につきます。

※記載されている金額は税込金額。  
 ※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。  
 (認)は令和元年度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、7=ジョギング

## ～連携教室～

☆の付いた4教室いずれかに申込された方は、☆の付いた4教室のどこに参加しても構いません。(いずれかを組み合わせてOK。月4回以内は2,200円。5回以上は3,300円)

※ステップ運動・スッカリ美肌体操教室は年間教室



**金 ☆コンディショニングエアロ 認** メッツ 6

開催 4～7月 19:30～20:30

場所 中央公民館

参加料 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 美姿勢、調子の良い状態の関節や筋肉の動きを作ってから楽しく有酸素運動へ。

**土 ☆ステップ運動 認** メッツ 7.5

時間 13:00～14:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防。

**土 ☆楽しい体幹ボディエクサ 新** メッツ 6

開催 4～7月 19:00～20:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 フィットネスやヨガなど、様々な動きを用いながら楽しく動きながら代謝を上げていきます。

**日 ☆スッカリ美肌体操教室 認** メッツ 4

時間 9:15～10:15

場所 市民武道館 剣道場

参加料 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 毎回異なる講師がヨガや骨盤体操、有酸素運動などを教えます。

～開催予定教室～ 申込は後日になります

～子ども向け～

- 夏休みジュニア陸上教室(☉・7～8月)
- 硬式野球教室(☉☉・7～12月)
- 硬式テニス教室(秋ごろ)
- アクティブスポーツ(代休日)
- 運動マスター教室(長期休み期間)
- 中学生トレーニング講座(夏・冬ごろ)

大人向けも含め順次お知らせします

## サークル

**火 バドミントンサークル 認** 時間 10:00～11:30 場所 総合体育館 参加料 1,000円程度/月 対象 大人

**中田スイミングクラブ** 場所 中田スイミングクラブ

**大人の水中運動教室(水)** 4つの水の特性を利用した有酸素運動 メッツ 5

開催 (水)前期5～7月/後期9～11月 時間:10:30～11:15

定員 30名

参加料 3,850円/月(税込)バスは自宅前送迎です 別途(500円/月)

内容 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。無料体験ご希望の方はスイミングにご予約ください。

**総合型自由コース(水・土)** 自由気ままにやりたい貴方(泳ぐも良い、歩くも良い)

時間 (水)19:45～21:00(体操15分)(土)18:30～19:45(体操自由)

定員 10名

参加料 週1回/3,600円 週2回/5,100円(税込)

内容 ご自分のペースで水中で、歩いて泳いで自由に時間内を過ごします

personality & harmony **カワイ体育教室**

**カワイ新体操クラス(火)**

時間 16:30～17:20

場所 総合体育館 参加料 3,190円/月

定員 20名 対象 年長以上

内容 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。

**カワイチャレンジ体育キッズ教室(金)**

時間 16:15～17:00

場所 市民武道館 参加料 3,190円/月

定員 20名 対象 年中・年長

内容 運動の基本を学び、小学校の体育授業に備えます。

**カワイチャレンジ体育教室**

開催 (水)16:40～17:30 場所 今町地区体育館

開催 (水)17:00～17:50 場所 市民武道館

開催 (金)17:00～17:50 場所 市民武道館

それぞれ 参加料 3,190円/月

定員 20名程度 対象 小学生

内容 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



# 入会のご案内

お持ち方は事務局にお申し出ください

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、ネーブルみつけにあります)
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

## 入会手続き・お申込先

総体やネーブルみつけなどにある申込書に必要な事項をご記入の上、参加費等を添えて、事務局までお申込みください。

※ネーブルみつけでのお申込みはできません。

※2/10~3/19は受付時間 9:00~19:00(土・日・祝日を除く) 【通常 9:00~17:30(土・日・祝日を除く)】

## 年会費・保険料

	年会費(税込)	保険料	年会費(税込)+保険料
未就学児	1,760円	800円	2,560円
小・中学生	3,300円	800円	4,100円
高校生以上	4,400円	800円	5,200円
65歳以上	3,850円	800円	4,650円

【早割】年会費+保険料
→ 2,175円
→ 3,550円
→ 4,650円
→ 4,100円

令和2年3月19日  
までにご入会の方は

**年会費  
割引!**

●教室参加費は6月以降、口座振替となります。

●年会費は短期教室用の金額もごございます。また7月以降、約3か月ごとに割引してまいります。

### 補償額

通院(日額)	入院(日額)	死亡・後遺障害の金額
3,000円	4,000円	300万円

ご入会の方には保険へ加入していただきます。

保険適用期間は令和2年4月1日から令和3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令和3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(1教室のみ)で体験することができます。(非会員は保険適用外)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。体験される際は必ず事務局までご連絡ください。短期教室の無料体験はありません。

◆大人の教室は2/10~3/13の期間で無料体験会を実施します!

無料体験ができるのは1教室のみです。2教室目以降は参加費が発生します。参加を希望される方は事務局までご連絡ください。

## 出張運動指導

●こども向け運動教室(コーディネーション・ボール投げ・ダンスなど)

●各種レクリエーション(ニュースポーツ・アイスブレイクなど) ●メタボ予防や健康体操教室 など

☆児童クラブやコミュニティなど各種団体の活動場所に指導者が出張して、目的に合わせたプログラムをご提供します! 指導内容・指導料などお気軽にご相談ください☆

【実績】児童クラブ(ダンス)、公民館(こども向けレクリエーション)、コミュニティ(肩こり腰痛など)

## ~協賛店制度について~

総合型地域スポーツクラブの活動に賛同していただいた企業・店舗等から総合型会員さんを対象にサービスを提供してもらえらる制度です。会員証を提示することで各協賛店を利用の際に割引やお得なサービスを受けられます。

詳しい協賛店情報やサービス内容等は総合型地域スポーツクラブホームページをご確認ください。

### ~ 協賛店一覧 ~

- サウンドボウル 見附店
- 割烹石利喜
- ミズノ(株)
- 田の口屋
- リビングアーチ原山
- 立川ファーム(株)
- COFFEE-IN 青い鳥
- キッチンカフェ アンサンブル
- (有)あわづや
- カバン・化粧品 アサト
- 山口屋
- (有)上野屋書店
- ほっとぴあ など

協賛店は  
今後も増えていきます!

## 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: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:年間1,850円(スポーツ安全保険料) ・指導:見附市スポーツ推進委員

【ソフトバレーなどのニュースポーツで体を動かして楽しくリフレッシュしましょう!】

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☎0258-62-7801)までお問い合わせください。