

# クラブ通信

見附市総合型地域スポーツクラブ  
平成23年4月 NO.18



この度の震災で被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。  
見附市総合型地域スポーツクラブ

## クラブからの重要なお知らせ

私たち見附市総合型地域スポーツクラブは、会員の皆さまからの会費とtotoからの助成金を基に運営しております。そのtotoからの助成金が、この度の大地震を受け、今年度大幅に削減される事になりました。このため、当クラブでも現教室を維持することが困難な状況となっております。とりわけ、フィットネス系教室を月4回開催する事が、大変難しくなっております。この様な事態を受け、事務局内で協議した結果、2点の事項について決定し、順次実行していく運びとなった事を、ここにご報告させていただきます。会員の皆さまには、多大なるご面倒をおかけしますが、ご理解とご協力の程、何卒よろしくお願い致します。

今後の教室運営は、**1、事務局職員の人的削減のため、教室開催準備及び後片付けは、各教室の講師の指示に従い会員皆さんで行っていただく。**  
**2、フィットネス系教室の開催は月3回とする。**以上2点の事項を6月より全教室で実行していただきたいと思っております。  
皆様のご協力により財務状況の改善がされたあかつきには、現行通りの開催日に戻したいと考えております。それまでの間会員の皆さまには大変ご心配とご不便をおかけいたしますが、なんとしても見附総合型を存続させるため、この苦難を乗り越えられるようご理解とご協力をよろしくお願い致します。

見附市総合型地域スポーツクラブ事務局一同

## 見附総合型最強講師陣のご紹介！

講師の皆さんから会員のみなさんへ沢山のメッセージが届きました！講師陣の熱い思いを受取って下さい！  
総合型スポーツクラブとは会員の皆さんと講師で作るスポーツクラブです。みんなで見附総合型を盛り上げていきましょう！！  
今回は、フィットネス系の講師をご紹介します。

シェイプアップヨガ教室(月)  
体調改善体操教室(火)  
担当 関 順子先生



私達は、自分で自分を治し守る「力」自己免疫力を持っています。現代人は、生活が便利になり、自分でその力を持っていることも知らず、使うことも出来なくなり、呼吸という生きていればあたり前のことすらもうまくできていません。心と身体を元々ある状態に戻し、自分の持っている「力」を

やさしいヨガ教室(火)  
はじめてのピラティス教室(木)  
担当 高野 葉月先生



楽しく！心地良く！心体を動かし癒しましょう。  
そのお手伝いができたら幸いです。  
4月からもよろしくお願い致します。

リラックスヨガ教室(水)  
担当 sawa 先生



ヨガで身も心もリフレッシュしませんか？  
マットの上では自分を見つめる時間としてリラックスして過ごしましょう。ヨガを通していろんな発見があるかも…  
まずは深い呼吸から始めませんか？

リフレッシュヨガ教室(木)  
メンズヨガ教室(土)  
担当 羽賀 伊保子先生



ヨガ初心者の方大歓迎です。久しぶりにスポーツを始めたらヨガがオススメです。周りを気にせず、心を休め、身体の各部位に意識を向けポーズを取っていきます。やさしいポーズから筋力が必要なポーズまでその方に合うものをご指導させていただきます。呼吸をして、ただポーズを取る

やさしいピラティス教室(金)  
担当 金子 香織先生



体を内側から改善していきませんか？  
腰痛をお持ちの方なども安全に運動していただけます。  
体の強さ、柔軟性、どちらにも効果が得られるピラティス。

健康体操教室(金)  
担当 小林 奈津子先生  
(現在産休中です。)



「体」の健康は、もちろんですが、沢山笑って「心」の健康も手に入れませんか？  
いつでもお待ちしております。

肩こり腰痛予防教室(火)  
ボクシングダンス教室(土)  
担当 山本 潤先生



今年度も一年よろしくお願い致します。  
楽しく元気に見附のみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます！

からだを整える骨盤体操教室(金)  
ステップエアロ教室(土)  
担当 金内 嘉代子先生



皆様の健康づくりにお役に立てる様一生懸命頑張ります。  
楽しく！楽しく！やってみましょう。  
よろしくお願い致します。

コロオスパイラル教室  
担当 五十嵐 直美先生



「コロオスパイラル」聞きなれない言葉ですが、ゆったりとした曲に合わせて全身を使う運動です。  
参加の皆さんと「決して無理をしない！！」を合言葉に出来てもニコニコ。出来なくてもニコニコ。ジワリ汗をかきながらの楽しい1時間です。

エアロビックウォーキング教室(火)  
担当 谷内 里佳先生



皆さんが楽しく、気持ちよく踊れるレッスンを  
作ってまいります。

キダーフィットネス教室(火)  
担当 高橋 真紀子先生



音楽に合わせて体を動かし、リズム感を身につけます。  
ボールやフープを使い、楽しく運動遊びをしましょう！

英語でリミック運動教室(月)  
担当 金子 陽奈子先生



リミックとは音楽やリズムに合わせて体を動かすこと。その活動の中で、人が生きていく上で欠かせない力を育てていきます。リミックに英語を合わせる事で、様々な世界に羽ばたく可能性を高めます。  
「英語の歌やリズムに触れながら、元気いっぱい体

# 5月7日（土） 無料体験会が開催されました！

会場：ネーブルみつけ・交流サロン / 多目的ホール

6月からスタートする教室のプレ体験会として5月7日（土）にネーブルみつけを会場に無料体験会を開催しました。  
ゴールデンウィーク中にもかかわらず沢山の方々にご参加いただき誠にありがとうございました。



new!  
ジュニアヒップホップ教室

「ジュニアヒップホップ教室」  
「ジュニアコーディネーション  
トレーニング教室」が、  
6月よりスタートいたします！  
詳細については、次回のクラブ通信で  
お知らせいたします。お楽しみに！



new!  
ジュニアコーディネーショントレーニング教室



ボクシングダンス教室



英語でリトミック運動教室



体調改善体操教室



ステップエアロ教室



メンズヨガ教室

足腰に不安のある方にピッタリの教室です。  
その方の状態に合わせたヨガをご指導いたします。  
ご自分の健康のためにヨガをはじめませんか？

## ～ご報告～

今年度も大変多くの皆さまにご入会いただき誠にありがとうございます。

現在の会員数は4/22現在 **379名**（内訳は継続会員187名、新規会員192名）となっております。3月に用意した入会特典のクラブTシャツも、3日で無くなる程の反響にスタッフ一同感謝、感激でございます。クラブでは、皆さんに喜んでいただけるような教室をまだまだ企画しております！会員の皆さんもドンドン他の教室に参加して

と、ということで・・・

## 見附総合型会員様限定企画 ワンコイン（500円）体験はじまります！

- ①、6月～8月の期間限定開催です。
- ②、対象教室は期間内に開催される屋間の教室です。  
（対象教室：エアロビックウォーキング教室、肩こり腰痛予防教室、体調改善体操教室、コリオスパイラル教室、はじめてのピラティス教室、健康体操教室、からだを整える骨盤体操教室、ステップエアロ教室、メンズヨガ教室、ボクササイズ教室、以上が対象教室です。）
- ③、体験を希望される教室に直接行かれてください。
- ④、体験をされる前に、希望される教室の講師に会員証を提示し、500円をお渡しください。

体験は、対象教室であれば期間中何度でも受講できます。

## 編集後記

平成23年度の総合型スポーツクラブも始動しました。

今年度は早い段階で多くの皆様にご入会いただき誠にありがとうございます。事務変更に伴い数々の不手際がございますこと、お許しください。

皆さまに楽しく参加していただける様に事務局一同精進いたします。今年度も見附総合型をよろしくお願ひ致します。

さて、クラブ通信冒頭でもご案内いたしましたが、当クラブの生命線であるtotoの助成金削減という大変ショックなニュースに事務局も動揺しております。

会員の皆さまには、多大なるご心配とご迷惑をおかけする事を、心苦しく思っております。大変、申し訳ありません。

苦難を抱えた一年となりますが、事務局、講師そして会員の皆さまと一致団結して乗り越えて行きたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

ワンコイン体験にぜひご参加ください。気になる教室を気軽に体験してみてください。（T）

