



クラブ通信



新潟アルビレックスRC 夏休みジュニア陸上スクール 参加者募集!

日時： 7月2日(土)からの毎週土曜日
午前10時～11時30分
会場： 見附運動公園多目的グラウンド
計良 圭一さん
指導講師： (新潟アルビレックスRC コーチ)
見附陸上協会
参加対象： 小学生 30名
参加費： 5,600円(保険料含む)
申込み： 申込書に必要事項を記入し、
参加費を添えて事務局まで。

〔夏秋限定〕

週末バドミントン教室 参加者募集!

日時： 7月2日(土)からの毎週土曜日
午後7時30分～9時30分
会場： 今町地区体育館
指導講師： 見附バドミントン協会
参加対象： どなたでも
参加費： 子ども4,600円
大人5,600円
(いずれも保険料含む)
申込み： 申込書に必要事項を記入し、
参加費を添えて事務局まで。

ボウリング教室時間変更のお知らせ

9月・10月の教室は、都合により

17:30～19:00までの開催となります。

お間違いのないようよろしくお願いします。



クラブからのお知らせ

教室を1ヵ月単位(長期間)でお休みされる場合は、あらかじめ事務局までご連絡ください。

連絡がないままお休みされた場合は、教室に参加したものとみなし月謝を請求させていただきます。



前回のクラブ通信でもご案内いたしましたですが、フィットネス系教室は、月に3回の開催となりました。

会員の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

事務局：TEL62-7801
FAX62-7810
(ネーブルみつけ内)



見附総合型会員様限定企画 ワンコイン(500円)体験

はじまっていますよ～!!

ぜひ、ご参加くださ～い～!(^o^)

- 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昼間の教室です。
(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、コリオスバイラル教室、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、やさしいヨガ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。

この機会に気になっていた教室をドンドン体験してみてください。

新しい教室のご案内

ヒップホップダンス教室

おまたせしました! 1月にスペシャル限定開催で、大好評でしたジュニアヒップホップ教室が、大人も参加できる「ヒップホップダンス教室」として再登場です!

講師はもちろんヒルクライムのバックダンサーとして活躍する桑原 淳さんです。



講師からのメッセージ

ダンスはまず楽しむことから!
楽しくみんなと踊っていればいつか上達してるもの。
まずは1回来てみたら楽しさでやみつきになるかもね!

～開催日程～

日時：木曜日 19:00～20:00
会場：アルカディア練習室
定員：30名 対象：大人～小学生まで
月会費：2,300円



講師の桑原 淳先生です。

ジュニアコーディネーショントレーニング教室

子供たちの運動能力を最大限引き出し、今よりもっとスムーズに動けるような身体づくりを行います。全ての運動に繋がる基礎トレーニングとして、とても有効なコーディネーション。特にジュニアからトレーニングすることで、運動能力は、より開花するといわれています。運動が苦手なお子さんや足が速くなりたいお子さんにオススメです。

講師は女子やり投げ新潟県チャンピオンの大関 千明さんです。



講師からのメッセージ

目的をしっかりと持ち楽しみながらトレーニングを行います。
今よりもっと元気よく運動できる身体づくりをしましょう!

～開催日程～

日時：木曜日 17:00～18:00
会場：今町地区体育館
定員：25名 対象：小学生
月会費：1,200円



講師の大関千明先生です。定員：25名 対象：小学生



見附総合型最強講師陣と教室のご紹介!

講師の皆さんから、会員のみなさんへまたまた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上げていきましょう!!

今回は、競技系の講師をご紹介します。



初心者バドミントン教室(火)

年齢を問わず誰でもプレイができます。ゲーム中心なので、ルールも自然と身につけて、色々な年代の方と楽しくゲームができます。初心者教室なので「へたくそ」が当たり前! 「健康のために...」と言える楽しい教室です。参加していただければ良さはきっと伝わるはず!

担当 山岸 綾子先生・高井 真千子先生



初心者バドミントン教室では、幅広い年代の方が楽しくプレイを楽しまれています。教室には現在27名の方が在籍されています。

初心者空手教室(土)

担当 内藤 正則先生 石黒 浩史先生 佐藤 聡先生



まだ空手を知らない方にも分かりやすく、興味を持ってもらえるように指導します。子供から大人まで多くの方が練習に参加しています。適度に体を動かす事ができるスポーツなので、ぜひ一度練習に来て、見て、体験してみてください。

グラウンドゴルフ教室(木)

グラウンドゴルフを初めて10年位になります。近隣の大会に参加しルールやマナーなどを勉強しています。高齢者の健康増進や親睦には楽しいスポーツだと大勢の方に受入れてもらっています。

益々グラウンドゴルフが普及することを願っています。



担当 邊見 巖先生



大人の水中運動教室(金)

担当 青木 早苗先生 中村 直哉先生



教室では、普段陸上では使わない筋肉を動かす水の中ってこんなに気持ち良くて、楽しんだなあ〜と感じてもらえると嬉しいです。そして、皆さんの健康を無理なく安全にサポートし、毎回「楽しかった!」と言っただけよう指導していきたいです。

卓球教室(水・土)

卓球を通して心身の健康づくりをします。小学生から80歳代の高齢者までみなさん楽しんで活動しています。



担当 中村 東栄先生



ユニバーサルホッケー教室(土)

「いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも」をモットーに大人から子どもまで楽しめるスポーツです! 体験いつでもお待ちしております。よろしくお願いします。

皆さん体育館でやるホッケーって知ってました? 大人から子どもまで幅広く楽しめるスポーツです。気軽に遊びに来て下さい。

担当 佐野 博一先生



教室潜入レポート ～体調改善体操の巻～

5月某日にネーブルみつけを会場に開催している「体調改善体操教室」におじゃましてみました

教室では、現在9名の方が関先生と楽しく汗を流してられます。

最近肥りすぎて、体が重くなってきた私にはメカラウロコなことばかりで、思わず「へえ〜!」と関心しきり。

楽しくて、ためになる教室の様子をご紹介します!



普通に座った状態で左腕を先生が押してみると、腕は下がります。しかし... ⇒⇒⇒



驚きました! きちんと坐骨で座ると腕を押されても下がりません! ちゃんと坐骨で座れば全身に力が入るんです! 座り形も大事なんですね。



ゆがみは不調の原因! 先生のサポートで、左右の骨盤も調整します。



最後は、リズムに合わせて軽く汗を流しながら調整していきます。教室が終わる頃には、左右バランスの取れた体にリセットされて、すっきり! なんだかみなさん姿勢が違いますヨ!

足裏には体の反射ツボがいっぱい! 大脳に直結しているので、風呂上りにマッサージして寝れば、翌日すっきり起きれますよ! 私も実践しています! 「体調改善体操教室」は火曜日14時からネーブルみつけで開催しています。気になった方は是非、ワンコイン体験してみませんか? 体がリセットされてすっきり出来る教室ですよ! さあ〜次はどの教室に遊びに行こうか〜

はじめてのピラティスの開催時間が、7月14日から13時30分スタートに変更となります。ご参加のみなさんお間違いないようよろしくお願い致します。

編集後記

じめじめな季節がやって参りましたね。この夏は節電ついでに体も養生しようスポーツクラブ事務局秘かに思っています。誘惑に負けない強い意志がほしい。。。と、七夕の短冊に書かなくちゃ〜(K)

発行

見附市総合型地域
スポーツクラブ事務局
(ネーブルみつけ 内)
TEL 0258-62-7801
FAX 0258-62-7810

メンズヨガは7月から「ウィークエンドヨガ」と教室名を変更し、事務局まで、女性も参加できる教室にリニューアル!