

# 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 | 早割 年会費+保険料 |
|-------|--------|-----------|---------|------------|
| 未就学児  | 1,512円 | 800円      | 2,312円  | → 1,812円   |
| 小・中学生 | 3,024円 | 800円      | 3,824円  | → 3,324円   |
| 高校生以上 | 3,780円 | 1,850円    | 5,630円  | → 5,130円   |
| 65歳以上 | 3,456円 | 1,200円    | 4,656円  | → 4,156円   |

●教室参加費 6月以降、口座振替となります。(税込)

## 補償額

| 加入対象者      | 通院<br>(1日につき) | 入院<br>(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翌日から平成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・こども運動指導 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。

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](#)

## 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。

## 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。身体がとても軽くなるストレッチ教室です。

## 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 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ます。

**水 卓球教室(今体水)(総体土)** メッツ 4

開催 水曜1.4.5週(土)毎週 時間 9:30~11:30  
場所 今町地区体育館/総合体育館  
定員 30名 参加費 1,080円/月(8月休み)

初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。

**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。

**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。

**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。

**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！

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

**メッツ** ●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

## 子どもの教室

### 年間開催

**火 ちびっこすば一つぱんのう教室** メッツ -

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。

**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。

**NEW 短期教室**  
4月~全10回(予定)

**木 競技にチャレンジ** メッツ -

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。

**火 ジュニアスポーツ万能教室** メッツ -

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。

**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。

**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 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！

**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。

**水 おやこふれあい体操** メッツ -

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。

**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。

## 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！

**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す。

**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。

**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。

**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。

**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！

**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。

**中田スイミングクラブ** 場所は 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** メッツ 5 4つの水の特性を利用した有酸素運動

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。

**水土 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、歩いて泳いで自由な時間内を過ごします。

## 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 -

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 -

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。

**水金 カワイチャレンジ体育教室** メッツ -

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。

**金 カワイチャレンジ体育キッズ教室** メッツ -

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。

\*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。

