



# 教室会員募集

水夢ランドあらい ~プール教室~

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
水中運動	月	9:00~10:00 10:00~11:00	一般男女 30名	体幹部分を中心に姿勢を維持する筋力を高めま
水中散歩	火	9:00~10:00 10:00~11:00	一般男女 30名	水中でのウォーキング、ジョギングを中心に全身を動かします
らくらく水中運動	木	13:30~14:30	一般男女 20名	腰や腕に負担をかけずに、水の抵抗を利用して筋力をつけていきます
アクアピクス	金	9:00~10:00 10:00~11:00	一般男女 30名	音楽に合わせて動き、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します

## おとなスイミング

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
大人のための初心水泳	火	13:30~14:30	一般男女 30名	水泳の基本、呼吸・姿勢、キックから始めます
成人スイミング ~泳ぎのPOINT~	水	18:30~19:30	一般男女 30名	お仕事帰りにストレス解消!!初めてでも楽しくレクリエーション
やさしい泳法 ~おっくりに楽しく泳ぎ~	木	9:00~10:00 10:00~11:00	一般男女 60名	習得したい泳法(4泳法)を丁寧に指導いたします!水泳の「苦手」を「得意」に変えましょう
いきいきスイミング ~心と体の健康づくり~	金	13:30~14:30	一般男女 30名	健康維持から生涯スポーツに!泳ぎに磨きをかけていきましょう

ホームページより教室のスケジュールをご覧ください。  
http://sports-arai.jp

【1回受講のご案内】各教室1回受講が可能です。  
◆会費 1,000円が必要となります。  
◆1回受講料 プール:900円/回  
フィットネス:700円/回  
※エゴスキュー:1,000円/回

## 水夢ランドあらい ~フィットネス教室~

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
レクリエーションダンス	金	13:30~14:30	一般男女 20名	簡単なステップをJポップの曲に合わせて踊ります
エアロピクス	土	19:15~20:15	一般男女 20名	基本の動きを踏まえながらいろいろな動きで脂肪燃焼効果を高めます

  

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ポテトメイク	月	9:30~10:30	一般男女 20名	日常生活で歪んでしまった骨盤を整え改善していきます
リフレッシュエクササイズ	水	13:30~14:30	一般男女 20名	ストレッチと軽い筋力トレーニングを中心に体づくりを目指します
ヨガ	金	10:30~11:45	一般男女 15名	痛み軽減、姿勢美人、運動機能の回復、向上に!成功率95%の簡単エクササイズ ◆指定テキスト(受講料別途) ◆週間に1回の教室

## ダンスクラス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
心躍る大人のバレエ	火	10:30~11:30	一般女性 15名	簡単なバレエからセンターレッスンまで、楽しむ心さえあれば初めてでも心躍ることが出来ます
大人のためのやさしいヒップホップ	火	19:30~20:45	一般男女 20名	基礎練習(リズムの取り方や体の使い方など)から曲に合わせて動いていきます
エンジョイフラ	木	18:00~19:15	一般女性 20名	身体のいい方でシェイプアップにも効果的!フラダンスの基本から始めます
ビューティーフラ	木	19:30~20:45	一般女性 20名	より美しく踊れるように基本から応用へと少しずつステップアップ!

## 子どもフィットネス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
キッズヒップホップ 中級	火	18:00~19:00	小学生 15名	強くなりたいに踊れる身体づくり、音楽に合わせて表現力を身につけます
キッズヒップホップ 初級	金	17:00~18:00	小学生 15名	ヒップホップの基礎をから学びますリズム感のある身体と心を育みます

## リトミックウォーキング

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ほかほかウォーキング (4月~12月開催)	木	9:30~10:30	どなたでも	リトミックウォーキングの教室は足踏みに合わせてリズムが楽しくありますが、なんとエゴスキューも取り入れたウォーキングロード歩きです

## 健康運動教室

健康スリムコース 60分 8回 ※「赤枠」の教室が受講対象教室となります。その教室を受講しようとする場合は必ずその月の申込み!対象教室から8回教室を選んで受講可 ※定員になっている教室は受講できません

# ~応援します!あなたの健康&体づくり~

妙高市総合体育館 ~フィットネス教室~

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
リズムで筋トレ	月	10:30~11:30	一般男女 25名	体幹を意識しながら簡単な有酸素運動で全身の筋力アップを目指します
ベリーダンス	月	19:30~20:30	一般男女 25名	中近東で栄えたベリーダンスで女性らしい身体づくりを目指します
ナイトトランポピクス	火	19:30~20:30	一般男女 10名	トランポリンでのウォーキングは体幹強化、姿勢改善に効果的 ※エアロバイクも併用します
おはようトランポピクス	木	10:00~11:00	一般男女 10名	その方にあった運動強度で動いていくことで安全に心肺機能向上を目指します ※ミニトランポリンを使用します
みんなでトランポピクス	金	13:30~14:30	一般男女 10名	しっかり足踏をつけて歩いていこう!トランポリンで健康な身体を手に入れよう! ※ミニトランポリンを使用します
筋力体力代謝アップ	金	10:00~11:00	一般男女 25名	底力とした筋力、体力を向上させ、全身のシェイプアップを目指します
らくらくリズム体操	火	19:30~20:30	一般男女 25名	エアロピクスの基本のクラス 簡単な動きを組み合わせて動きます

## ストレッチ&からだのケア

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
いきいき元氣アップ	火	13:30~14:30	一般男女 15名	椅子を使って簡単な筋トレや全身運動で筋力を強く、いきいきと元氣な身体を作ります
KAZE	水	9:00~10:00	一般男女 25名	新築(節電を促す)の流れに沿ってねじり運動や自重負荷運動、ストレッチを行います
からだ調整体操	木	10:30~11:30	一般男女 25名	ゆめからでも遅くはない!筋トレ&脳トレで元氣な体をつくりましょう
ろっ骨エクササイズ KaQil...カイラズ	月	13:30~14:30	一般男女 25名	ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチし、機能改善を目指します!膝・腰痛予防にも効果的!
椅子力キッズ	木	13:30~14:30	一般男女 20名	椅子に座って行うので床に座れない、身体の固い方におすすめ!気軽に楽しく運動
ヨガ&ピラティス	水	14:45~16:00	一般男女 15名	1.痛みの軽減、2.肩の痛みでお悩みのあなたに!痛みの根本原因から改善を目指します ◆指定テキスト(受講料別途) ◆週間に1回の教室

## ヨガ&ピラティス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ゆるヨガ	火	10:30~11:30	一般男女 25名	ヨガの呼吸法からかんたんなポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます
リフレッシュヨガ	水	19:30~20:30	一般男女 25名	アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧に、心身のリフレッシュを目指します
ピラティス	水	13:30~14:30	一般男女 25名	体幹の筋力強化だけでなく、体の柔軟性や筋持久力が向上し全体を整えます
身体が変わるピラティス	木	19:30~20:30	一般男女 25名	骨盤と背骨を正しく動かすことで、歪みや姿勢が改善され内臓機能も高まります

## 子どもフィットネス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ちびっこ運動教室	火	16:30~17:30	年中~小学1年 15名	音楽や遊びを通して幼児期に必要な基礎体力を身につけ、元氣な体づくりをします
ジュニア運動教室	木	17:30~18:30	小学2年~小学6年 15名	各種スポーツのスキルアップ、運動不足解消を目的にバランス、反動、リズムなど運動に必要な基礎体力を養います!土台となる体づくりは大切です!

## ミニプログラム

クラス	曜日	時間	内容	料金
コアトレ	日	9:30~9:50 18:30~18:50 (月・水・金)	◆20分間の体幹エクササイズ ◆場所:妙高市総合体育館 (2階健康体力測定室) ◆参加費:300円/1回	300円/1回

## 親子フィットネス

産後ヨガ	時間	内容	受講料
4月~12月の開催	10:00~11:00	産後の体の回復を促し、産んだ身体を整えながら回復させる体づくりです!ベビーマッサージも実施。ママの心と体を元気にします ◆指定テキスト(受講料別途) ◆週間に1回の教室	600円/1回

## ◆平成29年度スポーツクラブあらい教室発表会◆

今年度もやります!スポーツクラブあらい教室受講生による「教室発表会」を開催。日ごとの練習の成果をお見せしながら、観覧は無料ですので、皆さんお誘い合わせの上、観に来てください!!

◆春のおたまたま~受講生募集~◆  
○期間...3月21日(水)~25日(日) ※5日間  
○時間...17時30分~18時30分  
○対象... (新)年中さん~(新)年長さん  
○持ち物...水着・ぼうし・タオル  
○参加費...3,500円(受講料+入場料+保険料)  
○定員...25名  
○申込...3月16日(金)

◆春のめだか教室~受講生募集~◆  
○期3月21日(水)~25日(日) ※5日間  
○時間...17時30分~18時30分  
○対象... (新)小学1年生~小学生  
○持ち物...水着・ぼうし・タオル  
○参加費...3,500円(受講料+入場料+保険料)  
○定員...60名  
○申込...3月16日(金)

◆「はね馬アリーナ」利用促進事業◆  
○期間...第1期...平成30年6月1日(金)~7月31日(火) 平日9~15時  
第2期...平成31年1月7日(月)~2月28日(木) 平日9~15時  
※期間中、専用利用の予約がある場合はご利用できません。  
○種目...卓球、バドミントン、スポレック  
○料金...入場料120円(高校生以上)、中学生以下無料(用具込に限りがあります)

## ◆クラブ会員募集と会員特典◆

番号	協力事業所名称	所在地	特典内容
1	ウチダスポーツ	関山	スポーツ用品 10%OFF(セル・用品は除く) ウォーキングボール 15%OFF
2	大原スポーツ 新井店	朝日町	商品 10%OFF(特価品、体験着除く) ソフト、ゴンドラ 1日券 C大人3,500円/ファミリー中学生3,200円 ソフト、ゴンドラ 4時間券 C大人3,100円/ファミリー中学生2,700円 ※12/30~1/3は追加料金200円での利用となります ※4時間券は営業時間開始から開始から4時間以上が必要です 飲食料300円以上10%OFF(一人様)又ははね馬アリーナラッシュ
3	妙高杉ノ原スキー場	杉野沢	あらいクラブのポイント3倍
4	倉敷旅館 一富	末広町	泊料500円~1,000円(1泊)の宿泊料に宿泊料を2割引き
5	むしやや商店	下町	あらいクラブのポイント3倍
6	新東産業株式会社 上越支店(中田)	上越市	泊料500円~1,000円(1泊)の宿泊料に宿泊料を2割引き
7	すし乃房	田町	すし乃房のポイント2倍 一人様のおすそめセットメニューの割引 ランチ1,980円→1,580円 ランチ2,380円→2,000円 1日2食:ランチ+デザート1,200円→980円 ※上記メニューは利用できる3日前までに予約が必要です ※期間...7/1~12/31
8	プチホテル・テ・ソープ&レストラン	二俣	あらいクラブのポイント3倍

## ◆クラブ会員募集と会員特典◆

スポーツクラブあらいでは、「クラブ会員」を募集しています。  
会員の種別(年会費)は、正会員(1万円)・特別賛助会員(賛助会員5千円以上)・一般会員(教室・ジュニアスポーツクラブ1千円)の三種です。  
3口以上の賛助会員限定で妙高市総合体育館内「1階トレーニングルーム」ランニングコース「シャワ」がまとめて使える年間利用券(プレミアム会員券)を販売(当クラブ主催のイベント等が会員優待で参加可能)

さとう 生花店  
〒255-72-6259

## ○申込方法・受講料など○

妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)にある入会申込書に必要事項をご記入の上、料金を添えてお申し込みください。各コースの初日に「会員証」をお渡しします。

**フィットネス教室**  
(水夢ランドあらい・2階トレーニングルーム)  
1期=10回コース(年間4期開催)  
○料金...7,000円  
(受講料4,000円+施設利用料2,000円+年会費1,000円)

**フィットネス教室**  
(妙高市総合体育館・2階健康体力測定室)  
1期=10回コース(年間4期開催)  
○料金...7,000円  
(受講料4,000円+施設利用料2,000円+年会費1,000円)

**スイミング教室**  
(水夢ランドあらい・プール)  
1期=10回コース(年間4期開催)  
○料金...一般会員9,000円  
(受講料8,000円(受講料4,000円+入場料4,000円)+年会費1,000円)  
○料金...プール年会費5,000円  
(受講料4,000円+年会費1,000円)

**スイミング教室(幼児・ジュニア)**  
1期=10回コース(年間4期開催)  
○料金...7,000円  
(受講料6,000円(受講料4,000円+入場料2,000円)+年会費1,000円)

**◆教室無料体験会◆**  
○期間...3月1日(水)~30日(金)  
○対象教室...大人(一部対象外あり)、子ども(フィットネスのみ)※教室の日程等についてはお問い合わせください  
○回数...3回  
○申込方法...所定用紙にご記入いただき受講教室の前日までに申込みください  
○その他...来年度開催教室が無料で体験できます。「教室に通ってみたいけど何が良いかわからない...」「運動を始めたいけど...」という方はこの機会にぜひお試しください。教室期間中体験会となります。定員があまりですので人数調整させていただきます。

**卓球**  
対象...4歳~高校3年  
○日時...毎週土 土曜 19:30~21:30  
○場所...新井南体育館  
○開始日...4月6日(日)  
○受講料...年間9,000円  
○その他...最初はラケットを持たずにお越しください  
○代表者...阿部(090-2209-6342)

**バレーボール(小中学生女子)**  
対象...小学1~6年、中学1~3年  
○日時...毎週水 水(夜間) 土曜(午前中)  
(中学生)毎週活動終了  
○場所...新井小学校・新井中学校・妙高市総合体育館  
○開始日...4月3日(日)  
○受講料...年間10,000円  
○代表者...一橋(0255-75-1021)

**バレーボール(男子)**  
対象...小学4~6年、中学1~3年  
○日時...毎週木 日曜 19:30~21:30  
○場所...妙高市総合体育館・新井中学校  
○開始日...4月1日(日)  
○受講料...年間8,000円  
○代表者...坂沢(0255-72-5145)

**バスケットボール(小学生)**  
対象...小学1~6年(妙高市内)  
○日時...毎週水 日曜 19:00~21:00  
毎週土 日曜 9:30~12:00  
○場所...新井小学校  
○開始日...4月7日(日)(予定)  
○受講料...4月~9月(年間)9,000円(その他は別途)  
○その他...部費については別途にお知らせします  
○代表者...宮下(0255-72-1649)

**サッカー(ジュニア)**  
対象...小学1~6年(妙高市内)  
○日時...毎週水 日曜 19:00~21:00  
毎週土 日曜 9:30~12:00  
○場所...新井小学校  
○開始日...4月3日(日)(予定)  
○受講料...年間8,000円  
○その他...保護者会費別途(学年、学年によって会費が異なります)  
○代表者...橋本(090-2883-4882)

**サッカー(ジュニアユース)**  
対象...小学1~6年(妙高市内)  
○日時...毎週水 日曜 19:00~21:00  
毎週土 日曜 9:30~12:00  
○場所...新井小学校  
○開始日...4月3日(日)(予定)  
○受講料...年間8,000円  
○その他...保護者会費別途(学年、学年によって会費が異なります)  
○代表者...橋本(090-2883-4882)

**柔道**  
対象...小学1年~高校3年  
○日時...毎週火 金曜 19:00~20:30  
(中学生)毎週水 日曜 19:30~21:00  
○場所...妙高市総合体育館(柔道場)  
○開始日...4月3日(日)  
○受講料...小学1~3年生 3,000円  
小学4~6年生 5,000円  
○その他...小中学生は保護者会費別途(学年、学年によって会費が異なります)  
○代表者...橋本(0255-72-0202/橋)

**剣道**  
対象...小学1~6年  
○日時...毎週月 木曜 19:30~  
○場所...妙高市総合体育館(剣道場)  
○開始日...4月2日(日)  
○受講料...年間8,500円  
○その他...年間8,500円は保護者会費です。登録料、保険料、大会参加料、大会用具等は別途必要となります  
○代表者...市村(0255-72-5094)

**水泳**  
対象...小学1年~高校3年  
○日時...毎週水 木曜 18:30~20:00  
○場所...水夢ランドあらい  
○開始日...4月5日(日)  
○受講料...年間6,000円  
○代表者...嶋田(090-4848-0941)

**陸上競技**  
対象...小学1年~中学3年  
○日時...毎週水 日曜 随時開催(日曜表参照)  
9:00~11:30ほか  
(4~12月)第1・3土曜  
○場所...妙高市総合体育館(陸上競技場)ほか  
○開始日...4月7日(日)  
○受講料...年間6,000円  
○代表者...宮城(090-4931-7324)

**クロスカントリースキー**  
対象...小学1年~中学3年  
○日時...1~3月/毎週土 日曜  
(4~12月)第1・3土曜  
○場所...妙高市総合体育館(クロスカントリースキーコース)ほか  
○開始日...4月7日(日)  
○受講料...年間6,000円  
○代表者...堀川(0255-72-3612)

**アルペンスキー**  
対象...小学1年~中学3年  
○日時...池の平スキー場  
○場所...池の平スキー場ほか  
○開始日...4月7日(日)  
○受講料...年間6,000円  
○代表者...岡田(090-7178-3993)

**空手道**  
対象...小学1年~高校3年  
○日時...毎週火 金曜 18:30~19:30 / 土曜 19:30~21:30  
(18歳未満は保護者の同意が必要)  
○場所...妙高市総合体育館(武蔵道場)  
○開始日...4月3日(日)  
○受講料...年間10,000円  
○代表者...金澤(0255-72-2839)

**体操**  
対象...小学1年~高校3年  
○日時...毎週金 土曜 18:30~21:00  
(随時開催 4~12月)  
○場所...新井中学校体育館  
○開始日...4月13日(日)  
○受講料...年間10,000円  
○代表者...安部(090-7837-5195)

**ソフトテニス**  
対象...小学4年~中学3年  
○日時...15日~10月/月 2・4 曜 9:00~11:30  
(11月)第1・2・4土曜 8:30~11:00  
(12月~3月)第2・4土曜 8:30~11:00  
○場所...新井中学校体育館  
○開始日...4月12日(日)  
○受講料...年間17,000円  
○代表者...平野(0255-72-4240)

**野球(白峰ジュニア・ラジニングジュニア)**  
対象...小学1~6年  
○日時...白峰(白峰)毎週火 土 日曜  
(ラジニング)毎週水 土 日曜  
○場所...白峰小学校ほか  
(ラジニング)新井小学校・新井小学校ほか  
○開始日...4月1日(日)  
○受講料...白峰(白峰)年間10,000円  
(ラジニング)年間10,000円  
○代表者...古市(090-2636-0152)

**硬式野球(妙高高等学校サッカー)**  
対象...小学3年  
○日時...15日~10月/月 2・4 曜 9:00~11:30  
(11月)第1・2・4土曜 8:30~11:00  
(12月~3月)第2・4土曜 8:30~11:00  
○場所...新井中学校体育館  
○開始日...4月7日(日)  
○受講料...年間9,000円(その他は別途)  
○代表者...阿部(090-4848-1884)

**陸上大会の入賞をめざす学年から選出された選手を指導する学年から選出された選手を指導する学年から選出された選手を指導する...**

**会員申込み手続きについて**  
○申込用紙に必要事項を記入し、会費2,000円(高校生は保険料高額のため2,500円)を添えてスポーツクラブあらいへお申込みください。  
※会費内訳=スポーツクラブあらい年会費1,000円、傷害保険料・事務費等1,000円  
○受講料は各クラブ(代表者)へ納入となります。(受講料・会費はクラブによって異なります)クラブごとに活動日や回数等が異なり、遠征等のあるクラブは別途経費が必要になる場合があります。  
○各クラブの詳細内容や不明点等は、各代表者へお問い合わせください。

## あらいジュニアスポーツクラブ

あらいジュニアスポーツクラブでは、会員と指導者を対象に安心して活動できるように「スポーツ安全保険」に加入します。スポーツ安全保険は、スポーツ団体及びその他の社会教育関係団体のスタッフが安心して活動できるように作られた営利を目的としない互助共済的な保険です。(以下、公益財団法人スポーツ安全協会「スポーツ安全保険」より一部抜粋)

- ①傷害保険...対象となる事故...被保険者が日本国内において団体での活動中および往復中、急激で偶然な外來の事故により被った傷害(熱中症および細菌性・ウイルス性中毒を含む)による死亡、後遺障害、入院、手術、通院が補償されます。
- ②賠償責任保険...対象となる事故...被保険者が日本国内で行う団体での活動中および往復中、またはそれらを行うために被保険者が所有・使用・管理する動産に起因して、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したることによって、法律上の損害賠償責任を負った場合に対象となります。
- ③突然死葬祭費用保険...対象となる事故...被保険者が日本国内において団体での活動中および往復中に突然死(※)した場合で、被保険者の親族が葬祭費用を負担したときに対象となります。  
※突然死とは、急性心不全等の心・血管疾患や肺血栓塞栓症等の呼吸器疾患、脳内出血等の脳血管疾患等を死因とし、下記のいずれかに該当する死亡をいいます。  
・団体での活動中および往復中  
・団体での活動中および往復中に顕著な体調変化が確認(注1)され、そのときから24時間以内の死亡(注2)。ただし、その顕著な体調変化に原因がある死亡に限りません。  
(注1)被保険者以外の第三者により確認されたものに限りません。  
(注2)顕著な体調変化の時から24時間経過後時点で生命または集中治療を行っている場合での180日以内の死亡を含みます。  
※詳細については、公益財団法人スポーツ安全協会HP(http://www.sportsanzen.org)をご覧ください。

## スポーツ安全保険の加入について

印刷用請求書  
株式会社 ケーナル  
〒255-72-6259 妙高市上越町5-6  
TEL:0255-72-2387(株) FAX:0255-72-4648  
E-mail:knr@knrnet.co.jp  
本店/上越市 営業所/長野市

# あらいジュニアスポーツクラブ 会員募集

~スポーツ好きな心豊かな子どもたちを育てよう!~

**卓球**  
対象...4歳~高校3年  
○日時...毎週土 土曜 19:30~21:30  
○場所...新井南体育館  
○開始日...4月6日(日)  
○受講料...年間9,000円  
○その他...最初はラケットを持たずにお越しください  
○代表者...阿部(090-2209-6342)

**バレーボール(小**