# 

男女 25名

男女 25名

男女 25名

25名

男女 25名

男女 25名

金

10:30~11:30

13:30~14:30

19:30~20:30

10:00~11:00

13:30~14:30

10:00~11:00

19:30~20:30

16:30~17:30

金 16:45~17:45 4月11日

4月8**日** 

4月10日

4月11日

7,000円

6,000円

年会費1,000P

フィットネス「水夢ランドあらい」】10回コース(年間4期) 曜日 時間 闘難口 料金 内 日常生活で歪んでしまった骨盤を整え改善し、ご自身の身体を癒すとともに、健康な身体 とボディーラインを目指します。 ベディメイ 宮越 典子 9:30~10:30 4月7日 月 20名 バーレッスン・センターレッスンを行い、心身を鍛えます。大人になってからはじめたい 方、初心者の方でも安心してご参加いただけます。 10:00~11:0 15名 永井 綾子 4月8日 Jズムの取り方や体の使い方など、基礎練習を繰り返しながら、動きやステップを覚えて いきます。柔軟性やシェイプアップ効果も高めます。 男女 20名 19:30~20:4 大切なのは「ゆるむ」こと。動いて、ゆるんでと繰り返し行い、自分のからだを感じる とで、本来の自然な身体を取り戻していきます。 心に響くヨガ 田辺 麻穂 男女 20名 4**月**9日 ストレッチとミニボールを使ったエクササイズ。腹筋運動や軽い有酸素運動で たでも受講いただけます。 フレッシュエクササ 山崎 淳子 男女 20名 13:30~14:3 ストレスの多い日常の中で自分を見つめる時間を作りませんか?深い呼吸に合わせて、 男女 20名 らだを愛でるやさしいヨ 田辺 麻穂 っくりと身体を動かし、ゆるめます ケ性 観て楽しむだけでなく、リズムにのせてゆったり踊ってみませんか。仕事帰りのヒーリングタイムでリフレッシュ。フラダンスの基本のクラスです。 18:00~19:15 20名 いが癒されるだけでなく実はとても運動量の多いフラダンス。 く踊れるように上達していきます。 ビューティーフラ 早川 雪子 6,000円 20名 年齢とともに溜りやすくなる老廃物。むくみやコリに悩まされ サージで老廃物を排出しやすい身体に変えていきます。 男女 20名 できるリンパマッサ 川久保 貴子 10:00~11:00 4月11日 J ボッブの曲に合わせて簡単なステップを踊ります。音楽に合わせて体を動か な方、いい汗かきたい方にぴったりです。 男女 20名 ノクリエーションダン 山崎 淳子 13:30~14:30 19:15~20:15 4月12日 ジュニアバレエ初 永井 綾子 16:45~17:45 4月7日 踊りが大好きな幼児期に、ヒップホップダンスの基礎を通して 16:30~17:15 4月8日 ッズヒップホッフ 金子 紳也 17:30~18:30 バレエの基礎を学びます。 しなやかな身体と美しい心を育みます。 別途購入していただきます) 年少~年長 12名 16:30~17:15 4月10日 バー&センターレッスンを通し、美しい心と身体を育み、ひと流れのステップや動きを通して、簡単なリエーション(踊り)の基礎を学びます。(※指定パレエ用品を別途購入していただきます)※経験者 16:45~17:45 4B11B

## お申し込み方

4月4日(金)までに、「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』をお渡しい たします。





今年もやります!スポー ツクラブあらいの教室 受講者による「教室発表会」を開催します。 日頃の練習の成果をお見逃しなく! みなさんお誘いの上、ぜひ見に来てください♪

- \*場所…ふれあい会館(ふれあいホール)
- \*時間… 10:00 ~ 11:30
- \*観覧…「無料」です!

| 五丁 神區                                   | クスム窓のめる多体と心を有めよう。 ※物心自  | 5           |          |              |            |                         |                        |  |  |
|---|---|-------------|----------|--------------|------------|-------------------------|------------------------|--|--|
| ★【プール】10回コース(年間4期) / ジュニア(年間4期 + めだか教室) |   |             |          |              |            |                         |                        |  |  |
| 教室名称<br>担当者名                            | 内容  | 対象<br>定員    | 曜日       | 時間           | 開講日        | 料<br>一般会員               | 金プール年会員                |  |  |
| 水中運動<br>石橋 理理                           |   | 男女<br>各30名  | 月        | 9:30~10:30   | 4月7日       | 8,000円<br>受講料7,000円     | 4,000円                 |  |  |
| 水中散歩<br>宮越 典子                           | 水の四大特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を利用して、筋力アップ・シェイブアップはもちろん、いつまでも健康な身体づくりを目指します。    |             | 火        |              | 4月8日       |                         |                        |  |  |
| アクアビクス<br>石橋 理理                         |   |             | 金        |              | 4月11日      |                         |                        |  |  |
| 成人スイミング<br>武田 和美                        | 泳ぎの基本 (初心者) から4泳法まで習得できます。全身運動で均整のとれた身体づくり                          | 男女<br>30名   | 水        | 18:30~19:30  | 4月9日       |                         |                        |  |  |
| やさしい4泳法<br>山崎 明美                        | を目指します。   | 男女<br>60名   | 木        | 9:30~10:30 4 | 4月10日      |                         |                        |  |  |
| やさしい水中健康<br>武田 和美                       | 水泳を生涯スポーツに取り入れたいかた向けに水泳の基本を紹介するとともに水中トレー                            |             | 水        |              | 4月9日       | (受講3,000円<br>+入場4,000円) | 受講料3,000円<br>年会費1,000円 |  |  |
| いきいきスイミング<br>二井 弥生                      | ニングで健康増進を図ります。  | 各30名        | 金        | 13:30~14:30  | 4月11日      | <del>-</del>  <br>-     |                        |  |  |
| 大人のための初心者水泳<br>武田 和美                    | 水泳初心者 (泳げない方) を対象に水泳の基本動作の習得を目指します。初めての方でも<br>安心して受講できます。           | 男女<br>30名   | 火        | 13.30/~14.30 | 4月8日       |                         |                        |  |  |
| らくらく水中運動<br>二井 弥生                       | 水の特性を利用して、膝や腰に負担をかけずに行う水中運動です。マイベースに筋力・体<br>カアップを目指しましょう。           | 男女<br>30名   | 木        |              | 4月10日      |                         |                        |  |  |
| アクアフラダンス&水中運動<br>川久保 貴子                 | フラダンス風の優雅な動きと水中運動の全身運動で身体を温めます。心と身体の健康づく<br>りにおすすめです。               | 男女<br>20名   | 金        | 19:30~20:30  | 4月11日      |                         |                        |  |  |
| シューア スイミング                              | 泳ぎの基本からレベルに合わせて泳力アップを目指します。また、水泳技術を学ぶだけでなく、身体を強くし、協調性・自立心・やる気も育てます。 | 小学生<br>各80名 | 火木       | 17:30~18:30  | 4月8日 4月10日 | 6,00                    | 00円                    |  |  |
|   |   |             | <u> </u> | 9:00~10:00   | 4月12日      | 受講料                     | 5,000円                 |  |  |



9-3

### 受講生募集中!

- \*期日…3月24日(月)
  - ~28日(金)
- 間 … 17時30分 ~18時30分
- \* 参加費 … 2.500円
- (受講料+入場料+保険料) 象 ··· 新1·2年生

- 員 ··· 50 名 込 ··· スポーツクラブあらいへ

<u>※ 〆切 … 3月20日(木)</u>



### 

【フィットネス「総合体育館(はね馬アリーナ)」】10回コース(年間4期)

日常の悪い姿勢が原因で起る

フレッシュヨガ 倉石 直子

からだ調整体操

石橋 理理

ピラティス 嶋田 加奈子

/ッチ&エクサヤ 若く見える身体づくり

永井 綾子

らくらくリズム体操 石橋 理理

幼児 スイミング

3 日がの呼吸法と簡単なポーズから始めるクラスです。 気持ち良い呼を伸ばしていきます。 運動不足解消に初めての方でもご参加下さい

踏み台での昇降運動のクラスです。加齢や運動不足で衰えがちな腸腰筋(脚を引上げる筋 肉)を鍛えられ、代謝アップや猫背解消にも繋がります。

身体の歪みや不調が気になる方に、バランスボールや、ストレッチボールなどのエクササ イズと簡単なリズム運動で、「より楽に動くからだ」を目指したクラスです。

日常の姿勢や動き方でこんなに変わる。正しい姿勢、正しい身体の使い方を知り、セルフケアができる身体づくりと知識を身につけます。若々しい身体づくりのための60分。

歩くリズムを基本とし、音楽に合わせて動く有酸素運動のクラスです。年齢を問わず、運動不足解消や高齢期に必要なバランス機能や筋力アップに効果的です。

ヒップホップの基礎を一から学びます。リズムトレーニング、ステップ、一流れの踊り、 リズム感のある身体と心を育みます。※初心者

アーサナ・呼吸法・瞑想を丁寧に行い、心と身体の変化を感じることで、内側を整え、心身のリフレッシュを目指します。

日常の悪い姿勢が原因で起こった筋肉の歪みや癖を修正し、体幹や骨盤底筋を中 ササイズで筋力をつけていきます。何歳からでも始めることができます。



会員の皆様は、会員証を協力店に提示することで会員特典が受けられ、大変お得 とかっております。

|              |       | E 1 30 1 - 7 1 - 50-2          |  |  |  |  |  |  |
|--------------|-------|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 会員特典協力店      | 所在地   | 特 典 内 容                        |  |  |  |  |  |  |
| ウチダスポーツ      | 関山    | 商品 10%OFF                      |  |  |  |  |  |  |
| 大原スポーツ 新井店   | 朝日町   | 商品 10%OFF                      |  |  |  |  |  |  |
|              | 妙高杉/原 | リフト1日券(大人3500円、シニア・中学生3200円)   |  |  |  |  |  |  |
| 妙高杉ノ原スキー場    |       | リフト4時間券(大人3100円、シニア・中学生2700円)  |  |  |  |  |  |  |
|              |       | 4時間券は営業時間内の購入時から連続4時間          |  |  |  |  |  |  |
| アルビレックス新潟後援会 | 新潟市   | 観戦チケットプレゼント(年数試合)              |  |  |  |  |  |  |
| 関温泉スキー場      | 関温泉   | リフト券 500円割引、レンタル、レッスン料 50%割引   |  |  |  |  |  |  |
| ロワジールホテル上越   | 上越市本町 | レストラン飲食 10%割引                  |  |  |  |  |  |  |
| ロフラールホテル工機   |       | 婚礼ご成約の際はウエディングケーキ(35000円)ブレゼント |  |  |  |  |  |  |
| 食処飲処 一富 末 広日 |       | 飲食5%割引通年有効(会員証提示)              |  |  |  |  |  |  |

### ケーナール様 広告



# 捕

6,000円 受講料5,000円 (受講3,000円+入場2,000円) 年会費1,000円

スポーツクラブあらいでは、妙高市総合体育館・水夢ランドあらい・新井総合公園・新井グリー ポーツセンター・新井テニスコート・新井ペタンクコート・矢代グラウンドの7施設の指定管理を受けて います。 今回は、昨年7月7日にオープンしました「妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)」をご紹 介します。





妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)は、オールシーズンプール水夢ランドあらいに隣接しています。1階にバスケットボール、バレーボール2面利用可能な「アリーナ」、研修・会議など多用金に利用できる「研修室」、「更次室・シャケラップを見られる。2階にはアンプラングである。 ど多用途に利用できる「研修室」、「更衣室・シャワー室」を完備。2階にはランニングマシンやウェイトマシンなど様々なトレーニングマシンを設置した「トレーニングルーム」。各種教室開催や個人利用も可能な「健康・体力測定室」、また1周約170mの「ランニングコース」、534席の固定観覧席があります。3階には、約180人が利用できる「会議室」がありま す。4階は、柔道や剣道が2面利用できる「武道場」があります。