

フィットネス教室受講生の募集 (妙高市総合体育館)

教室名	対象	内容	定員	期間	時間
ステップエクササイズ	一般男女	踏み台を使った昇降運動のクラスです。お尻や脚のシェイプアップ効果、また加齢や運動不足で衰えがちな腸腰筋(脚を引き上げる筋肉)を鍛えられるので、姿勢改善にも繋がります。	25名	7月1日 ～9月9日	13:30～14:30
らくらくリズム体操	一般男女	音楽に合わせて歩くリズムを基本とし、簡単な動きで構成された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維持向上にも効果的です。	25名	7月4日 ～9月12日	19:30～20:30
ゆるヨガ	一般男女	ヨガの呼吸法からかんたんなポーズで構成していくクラスです。気持ちよい呼吸で、気持ちよく身体を伸ばしていきます。運動不足解消に初めての方でも安心してご参加いただけます。	25名	7月1日 ～9月9日	10:30～11:30
リフレッシュヨガ ※定員に達しました	一般男女	アーサナ(座法)・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、内側のバランスを整え、心身のリフレッシュを目指します。初心者の方でもご参加いただけます。	25名	7月1日 ～9月9日	19:30～20:30
ピラティス	一般男女	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心にエク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るエクササイズです。	25名	7月2日 ～9月10日	13:30～14:30
からだ調整体操	一般男女 60歳前後	バランスボールなどを使ってストレッチや筋力トレーニングを行います。音楽に合わせた簡単な有酸素運動(リズム体操)で心肺機能の向上も目指します。運動不足解消や身体のゆがみが気になる方におすすです。	25名	7月2日 ～9月10日	10:00～11:00
ストレッチ&エクササイズ ～10歳若く見える 身体づくり～	一般男女	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分です！！	25名	7月3日 ～9月11日	10:00～11:00
ママチャル体操教室 ～ママと赤ちゃんの フィットネス～	0歳～未就園児と保護者	ストレッチから始めて、子供とスキンシップを取りながら音楽に合わせて筋トレやエクササイズをします。最後は子供を抱っこしてのリズム体操。じんわり汗もかけ、リフレッシュできます。	なし	毎月1回	10:00～11:30
ミニプログラム ① 腹筋運動 ② バランスボール	一般男女	① 15分の腹筋運動！腹筋のやり方がよくわからない方におすすです。気になるところを引き締め、すっきりお腹を目指しましょう！ ② 30分のエクササイズ！骨盤周りのストレッチや身体のバランスを整えましょう！	25名	① 月・金/10:00～・18:30～ 火 /10:00～ 水 /9:30～・18:30～ 木 /9:30～ ② 月・金/10:30～	

◎会場…妙高市総合体育館 ◎受講回数…10回

■受講料…6,000円(平成26年度初めて受講される方は、年会費1,000円が必要です。)※60歳以上、5,000円 ■申込方法…総合体育館・水夢ランドあらいにある申込用紙に必要事項を記入し料金を添えてお申し込みください。 ※各コース定員がありますのでお早めにお申し込みください。

◎お申し込み・お問い合わせ…NPO法人スポーツクラブあらいまで。

栄光の記録～あらいジュニアスポーツクラブ～

*野球(白峰ジュニア)

・第12回上越タイムス旗争奪 幼年野球大会…優勝

*卓球

○みゆき野卓球大会(長野県)

・個人戦(小学生の部)

3位 入村悠希(平丸クラブ/小5)、
吉川颯輝(平丸クラブ/小5)

○新潟日報杯

・団体戦(中学男子の部)

1位 妙高中A(朝妻、島田、田地野/中3、鈴木、渡邊/中2)
2位 新井中A(牛木、関、田中、長谷川、和久井/中2)
3位 妙高中B(田篠、清水、広瀬/中3)

・団体戦(中学女子の部)

1位 妙高中(相羽(百)、飯田/中3、相羽(彩)、岡田/中2)

・個人戦(中学男子の部)

1位 渡邊 優哉(妙高中2年)
2位 朝妻 竜也(妙高中3年)
3位 鈴木 郁人(妙高中2年)



・個人戦(中学女子の部)

1位 飯田 琴美(妙高中3年)

・個人戦(小学生男子の部)

1位 入村 悠希(平丸クラブ/小6)
2位 吉川 颯輝(平丸クラブ/小6)

○妙高杯

・一般女子シングルス

1位 木原 美咲(有恒高校)

*柔道

○第39回上越少年柔道大会

・個人戦(小学3年生の部)

優勝 武田 英智(新井北小)
3位 鶴田 芽生(新井中央小)

・個人戦(小学5年生39kg以下の部)

優勝 飯塚 悠帆(新井小)
3位 富士川 凌太(斐太南小)
3位 岩崎 允暉(中郷小)

・個人戦(小学6年生42kg以下の部)

3位 岩崎 生馬(中郷小)



*皆さまのご意見、ご感想をお聞かせください。NPO法人スポーツクラブあらいまで。(72-3665) ホームページからも投稿できます。(http://sports-arai.jp)