





# 冬期「スイミング」 & 「フィットネス」教室 受講生募集! \*申込締切日:12月28日(金)

教室名	対象	内容	定員	期間	時間
やさしい水中健康		水泳を生涯スポーツに取り入れたい方に水泳の基本を紹介するとともに水中トレーニングで健康増進を図ります。		1月9日～3月13日 毎週水曜日(10回)	13時30分～14時30分
成人スイミング	一般男女	正しいフォームを身につけ、泳ぎのレベルアップから無理なく長い距離を泳げることを目標に体力向上や持久力向上を目指します。	30名	1月9日～3月13日 毎週水曜日(10回)	18時30分～19時30分
アクアビクス		水の4大特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を利用して、筋力アップ・シェイプアップはもちろん、いつまでも健康な身体づくりを目指します。		1月11日～3月15日 毎週金曜日(10回)	10時30分～11時30分
幼児スイミング	年中～年長	就学前の年中・年長の子供が対象です。お水嫌いなお子様から、早く上手になりたいお子様まで、段階に合わせた水慣れ・水遊びでプール大好きを目指します。丈夫な身体づくりにもなります。	各20名	1月8日～3月12日 毎週火曜日(10回) 1月10日～3月14日 毎週木曜日(10回) 1月12日～3月16日 毎週土曜日(10回)	16時30分～17時30分 11時00分～12時00分
ジュニアスイミング	小学生	小学生対応で、泳ぎの基本から4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)、個人メドレーまでレベルに合わせて泳力アップを目指します。風邪を引きにくい健康で元々からだづつくりにもなります。	各80名	1月8日～3月12日 毎週火曜日(10回) 1月10日～3月14日 毎週木曜日(10回) 1月12日～3月16日 毎週土曜日(10回)	17時30分～18時30分 10時00分～11時00分
ラテンエアロ	一般女性	陽気な南米の音楽にのせてラテンの動きを取り入れ、心拍数を上げずに腰を動かすことにより、たっぷり汗がかけて脂肪燃焼にも効果的です。	20名	1月8日～3月12日 毎週火曜日(10回)	11時10分～12時10分
マットピラティス	一般男女	マットの上で全身をバランスよく動かし、柔軟性のある身体を作ります。姿勢改善や肩こり・腰痛、ポッコリお腹の気になる方におススメ。	15名	1月11日～3月15日 毎週金曜日(10回)	9時30分～10時30分
レクリエーションダンス		Jポップ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す事が好きな方、いい汗かきたい方にぴったりです。	20名		13時30分～14時30分

■会場…水夢ランドあらい「スイミング(1階プール)」、「フィットネス(2階トレーニングルーム)」 ■受講回数…全10回

◆【スイミング】…成人7,000円(受講料3,000円+入場料4,000円)ノ子ども5,000円(受講料3,000円+入場料2,000円)

※ただし、プール年会員の方は、受講料3,000円

◆【フィットネス】…6,000円(年会費1,000円+受講料5,000円) ※全ての教室、24年度初めて受講される方は年会費1,000円がかかります。

□申込方法…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。教室期間中、受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。

□お申し込み・お問い合わせ…NPO法人スポーツクラブあらい(水夢ランドあらい内 ☎72-3665)

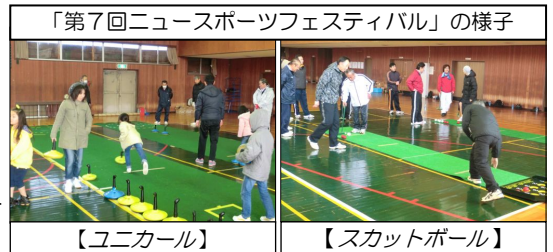
な荒ろ  
大訂っ川! 九  
変正て瑳栄月  
失、しい弥光発  
礼おしん記、  
い詫たの録三  
たび。中一十七  
し申学で七号  
まし生、号掲  
し上女「空載一  
たげ子「空載一  
。ますが手超  
す。男道超  
子「え  
との

◇訂正とお詫び◇

## 第8回 ニュースポーツフェスティバル

毎回、小学生からお年寄りまでたくさんのチームが参加します。  
どうしても運動不足になりがちなこの時期、お友達やご家族お誘い合わせて、この機会に【ニュースポーツ】を楽しんでみませんか。また親子三代での参加もいいですよ♪

- ◆日時…平成25年2月3日(日) 午前9時～(開会式)
- ◆会場…妙高市民体育館
- ◆種目…「ユニカール」、「ミニボーリング」、「ディスゲッター」、「スカットボール」
- ◆参加料…1チーム(3人)600円(年齢・性別の制限なし)
- ◆申込…1月25日(金)までに、参加料を添えてスポーツクラブあらいへ



美味しい中華に舌つづみ  
各種ご宴会承ります〜!

# 中華料理 ゆっこ

妙高市朝日町通り TEL0255-72-2485

## ケーナール様広告





# あらいスポーツクラブ協議会

## 加盟団体の紹介

(代表 市村隆  
七二・五〇九四)



「ジュニア剣道クラブ」  
活動風景

いとび道 ま積宿とて多励間い基以昭ツ  
なり、を団す。極やのい数み約まづ来和少一  
ます。り正員。的影交まの、八す。日。剣十団「  
す。こつしに 虎流す。賞区回週々道八」と道  
とばくつ 参物会。他者大の二活の年とス  
をな真い 加語、他者大の二活の年とス  
願社剣て しな練のを会稽回動理にしてポ  
つ会には てど成団だで古、し念設て、  
て人学剣 いに合体しはに年てに立

「ジュニア剣道クラブ」

(代表 樋口勝也)



「新極真会」  
クラブの皆さん

来 んスに方目方希の生児なまのち六会  
「て是でで合、的、望女、いす方やん六一私  
押く非い楽わそとより、性、小、心。々々ん六た  
耐だ一ましせれ強る、健、エ、生、を、求、め、に、負、い、層、あ  
！さ度す。空マれ一。空年増ト、め、に、負、い、層、あ  
い、。手イの般手層進目、め、に、負、い、層、あ  
。体、手イの般手層進目、め、に、負、い、層、あ  
験、手イの般手層進目、め、に、負、い、層、あ  
に、手イの般手層進目、め、に、負、い、層、あ

「新極真会」

(和田地区体育協会  
会長 高橋篤史)

がし真れどな  
か剣たれい「  
うかつにとも大人  
ごたと思白ド  
ざいプレいま熱ツ  
す。をす。対ポ  
多勝戦が中  
数の姿を利が々  
の姿をを線童  
ごがを目り心  
参加指広に返  
ありも上げら



ソフトバレーボール用の柔らかいボールを  
使って「ドッチボール」を行いました。

流大ミ式 がし回妙が区  
が変ユもス 繰たは、高、体  
図なニ兼ポ 線。は、市、育  
盛りテねー広各、一、和、協  
れりイ、ツ、地、民、田、会  
まし上、た、交、域、ド、体、区、連  
がセ、親、流、れ、体、チ、館、育、協  
りン、会、の、ま、協、ボ、を、協、議  
で、タ、の、後、た、同、ル、に、場、会、交  
各、井、に、は、熱、い、行、催、で、  
地、行、総、閉、閉、戦、い、ま、今  
域、行、合、閉、閉、戦、い、ま、今  
間、わ、コ、閉、閉、戦、い、ま、今  
の、れ、閉、閉、戦、い、ま、今  
交、会、閉、閉、戦、い、ま、今

「ドッチボール」交流会

## 2013年 水夢ランドあらい「新春」初泳ぎお楽しみ会

「水夢ランドあらい」ご利用者の皆様へ日ごろの感謝も兼ねて、2013年「新春！初泳ぎお楽しみ会」を開催します。  
毎年恒例の、プールで【宝探し】や、【水難救助実演】など、レクリエーション満載！ぜひ、観に来て下さい。  
終日【無料開放】です！ちびっこからお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんまで、新年の始まりにご家族そ  
ろって初泳ぎにご参加ください。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。  
『“おせち”もいいけど、プールもね♪』  
◆日時…平成25年1月5日(土) 午前10時～11時30分  
◆会場…水夢ランドあらい  
◆内容…「プールの無料開放」、「水難救助の演出」、「プールでお宝探し」など…  
※来場者多数の場合、入場制限をさせていただく場合もありますので、予めご了承ください。

## スポーツクラブあらい 教室発表会



開催のお知らせ

今年度もやります！スポーツクラブあらいのフィットネス教室のメンバー、ちびっこから大人まで、日々練習してきた成果をこの舞台で見せます！やります！観覧は無料♪キラキラ輝いている姿をご家族、お友達お誘い合わせて、ぜひ、観に来て下さい。  
◆日時…平成25年3月20日(春分の日)・午前中  
◆会場…新井ふれあい会館ホール  
◆内容…教室受講者による「発表会」など  
※内容等の変更がある場合があります、ご了承ください。