

教室会員募集！

～ 応援します！あなたの健康&体力づくり～

■【フィットネス】10回コース（年間4期）

教室名称 担当者名	内 容	対象 定員	曜日	時 間	開 講 日	持 ち 物	料 金	
●ストレッチ＆コンディショニング								
ボディメイク 宮越 典子	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ラインを目指します。	一般男女 20名	月	9:30～10:30	4月8日	動きやすい服装 タオル・飲み物	6,000円 受講料5,000円 年会費1,000円	
リフレッシュエクササイズ 山崎 淳子	ストレッチと軽い筋力トレーニングを中心に健康な身体・体力づくりを目指します。後半は軽い有酸素運動も行い運動不足を解消します。ゆったりリラックスなのでご年配の方でも受講いただけます。	一般男女 20名	水	13:30～14:30	4月10日	シューズ・動きやすい服装 タオル・飲み物		
●有酸素運動								
レクリエーションダンス 山崎 淳子	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の好きな方、いい汗かきたい方にぴったりです。	一般男女 20名	金	13:30～14:30	4月12日	シューズ・動きやすい服装 タオル・飲み物		
やさしいステップ 二井 弥生	音楽に合わせて行う踏み台昇降のクラス。ステップの基本から、簡単な動作を組み合わせたながら進めています。脂肪燃焼効果も高く、運動効果が期待できます。	一般男女 20名	土	10:45～11:45	4月13日			
エアロビクス 鷺澤 栄子	有酸素運動を通して、脂肪燃焼と筋持久力を高め、健康な身体づくりを行います。生活習慣病の予防やメタボリックの改善に！しっかり汗を流します。	一般男女 20名		19:15～20:15				
●ダンスプログラム								
ラテンエアロ 畑山 直美	陽気な南米の音楽にのせてラテンの動きを取り入れたエアロビクスです。心拍数を上げずに腰を動かすことにより、たっぷりと汗がかけて脂肪燃焼にも効果的です。	一般女性 20名	火	11:10～12:10	4月9日	シューズ・動きやすい服装 タオル・飲み物		
初めてのヒップホップ 金子 紳也	初心者の方にヒップホップダンスの基礎を丁寧に指導します。リズムトレーニングなどの基礎練習、振り付けと楽しく汗を流します。カッコ良く踊れるための第一歩！	一般男女 20名		19:30～20:45				
初めてのフラダンス 早川 雪子	フラダンスの入門クラスです。基本の動作からハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。ゆっくりな動きですが、腰や腹筋、ふくらはぎや太ももを使うため、運動量が多く脂肪燃焼効果も期待できます。	一般女性 20名	木	18:00～19:15	4月11日	動きやすい服装 タオル・飲み物		
フラダンス 早川 雪子	フラダンスの基本動作を習得した方を対象に、より取の内容を踊りて表現できるように進めていきます。インナーマッスを鍛えるだけでなく、こりやすい肩や背中周りの筋肉などを柔軟にしてくれます。	一般女性 20名		19:30～20:45				
太極舞(たいぎょくまい) 畑山 直美	太極拳などの中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れた新しいダンスエクササイズです。年齢を問わずに誰でもできる運動で、特にシニア世代には最適です。	一般男女 20名	土	9:30～10:30	4月13日			
●ヨガ・ピラティス								
心に響くヨガ 田辺 麻穂	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ことで本来の自然な身体を取り戻していきます。ご自分の体調に合わせて、無理なく行えます。	一般男女 20名	水	9:30～10:30	4月10日	動きやすい服装 タオル・飲み物		
からだを愛でるやさしいヨガ 田辺 麻穂	「心に響くヨガ」をさらにやさしくしました。ストレスの多い日常の中で、自分を見つめる時間を作ませんか？深い呼吸に合わせて、ゆっくりと身体を動かし、ゆるめます。どなたでもできる、やさしいヨガです。	一般男女 20名	木	9:30～10:30	4月11日			
マットピラティス 鷺澤 栄子	マットの上で全身をバランス良く動かしながら、柔軟性のあるしなやかな身体を作ります。身体のゆがみや肩こり、腰痛が気になる方、ポッコリお腹の気になる方にオススメです。	一般男女 15名	金	9:30～10:30	4月12日			
●キッズプログラム								
ジュニアバレエ 畔柳(くろやなぎ) 彩	基本となるバレエレッスンを中心にしなやかな身体と豊かな感性を育むバレエの基本クラスです。 (※指定バレエ用品を別途購入していただきます)	小学生 12名	月	16:45～17:45	4月8日	バレエシューズ・レオタード タイツ・タオル・飲み物		
ちびっこダンス 渡辺 安奈	リズムに合わせて、発達段階に応じた運動や応用力のある動き方を楽しく身につけて、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、大切なリズム感・運動能力を育みます。	年少～年長 20名	火	16:30～17:15	4月9日	シューズ 動きやすい服装 タオル・飲み物		
キッズヒップホップ 中級 金子 紳也	リズムトレーニングなどの基礎練習から応用ステップ、振り付けまで。強くなやかに踊れる身体づくり、音楽に合わせた表現力を身につけます。(※経験者)	小学生(※) 15名		17:30～18:30				
ちびっこバレエ 畔柳(くろやなぎ) 彩	正しい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。バレエを習いたいお友達、させてみたいお母さん、お待ちしております。(※指定バレエ用品を別途購入していただきます)	年少～年長 12名	木	16:30～17:15	4月11日	バレエシューズ・レオタード タイツ・タオル・飲み物		
キッズヒップホップ 初級 金子 紳也	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、ひとながれの踊り。リズム感のある身体と心を育みます。ダンス好きの子どもたち！集まれ！(※初心者)	小学生(※) 15名	金	16:45～17:45	4月12日	シューズ・動きやすい服装 タオル・飲み物		

子ども向けの教室
年間を通じての
受講を「おススメ」
します！

お申し込み方法

4月5日(金)までに、「水夢ランドあらい」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。



教室発表会

NPO法人スポーツクラブあらい教室発表会
3月20日(水・祝)

今年もやります！スポーツクラブあらいの教室受講生による、「発表会」を開催します。日ごろの練習成果をお見逃しなく！皆さんお誘いのうえ、ぜひ見に来てください！
※場所…ふれあい会館(ふれあい大ホール)
※時間…10:00～11:30
※観覧…無料です！

■【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 担当 者 名	内 容	対 象 定 員	曜 日	時 間	開 講 日	持 ち 物	料 金	
							一般 会 員	プー ル 会 員
●アクアプログラム								
水中運動 石橋 理理	いろんな道具を使いながら楽しく身体を動かします。全身を動かしていきながら、特に体幹部分を中心にトレーニングしていくので、姿勢を維持する筋力が高まります。	一般男女 30名	月	春9:30～10:30 夏9:00～10:00 秋冬10:00～11:00	4月8日	水着・タオル・飲み物 スイミングキャップ	8,000円 受講料7,000円 (受講3,000円 +入場4,000円) 年会費1,000円	4,000円 受講料3,000円 年会費1,000円
水中散歩 宮越 典子	主に水中の中を歩いたり、走ったりします。マイペースでできるのに腰痛、膝痛の方でも安心してご参加いただけます。水の抵抗を利用した筋力トレーニングで体力づくりをしましょう。	一般男女 30名	火	秋冬10:00～11:00	4月9日			
らくらく水中運動 二井 弥生	音楽に合わせて楽しく動いていきます。水の特性を利用して膝や腰に負担をかけずに水中運動です。マイペースに健康増進したい方、少しずつゆっくり体力・筋力アップを目指しましょう。	一般男女 30名	木	13:30～14:30	4月11日			
アクアビクス 石橋 理理	音楽に合わせてながら、全身をまんべんなく動かしていきます。水の特性を利用して動くことで、筋力や心肺機能、持久力向上にもつながります。全身にたまったストレスを気持ちよく発散させましょう！！	一般男女 30名	金	春9:30～10:30 夏9:00～10:00 秋冬10:00～11:00	4月12日			
アクアフラダンス&水中運動 川久保 貴子	フラダンス風の優雅な動きを取り入れた水中運動(アクアフラダンス)で心身をほぐし、後半は水中ウォーキングを中心に全身運動で身体を温めます。心と身体の健康づくりにオススメです。	一般男女 20名	水	春9:30～10:30 夏9:00～10:00 秋冬10:00～11:00	4月10日			
			金	19:30～20:30	4月12日			
●スイミングプログラム								
大人のための初心者水泳 武田 和美	水中で呼吸方法や基本の姿勢・キックを中心に、水泳の基本から始めクロールが泳げるようになることを目指します。泳げるようになりたい、泳ぎの基本を習得したい方におすすめです。	一般男女 30名	火	13:30～14:30	4月9日	水着 ゴーグル スイミングキャップ タオル 飲み物		＊ 期 日 ＊ 時 間 ＊ 参加費 () ＊ 対 象 ＊ 定 員
やさしい水中運動 武田 和美	泳ぎの基本から進めていき、4泳法を泳ぎに合わせながら泳いでいきます。水中運動でのエクササイズを取り入れ、無理なく全身を使うことで筋力アップや健康増進を図ります。生涯スポーツに水泳を取り入れた方におすすめです。	一般男女 30名	水	13:30～14:30	4月10日			
成人スイミング 武田 和美	4泳法の正しいフォームを身につけて、ターンや泳ぎのレベルアップ、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。	一般男女 30名		18:30～19:30				
やさしい4泳法 藤本 みよ子	4泳法を種目別に別れ、それぞれの泳ぎをより丁寧に練習していきます。習得したい種目を選び目標ごとに泳ぎの基本から進めていきます。初めての方でも参加できます。泳ぐことに慣れてきた方の次のステップとしてもおすすめです。	一般男女 60名	木	春9:30～10:30 夏9:00～10:00 秋冬10:00～11:00	4月11日			
いきいきスイミング 二井 弥生	4泳法を自身の体力に合わせて無理なく泳いでいくクラスです。各種泳法を基本に戻り泳いでいくことと、少しずつ泳力アップを目指しましょう。基礎体力、心肺機能の向上にも期待できます。	一般男女 30名	金	13:30～14:30	4月12日			
●キッズプログラム								
ジュニア スイミング	小学生を対象に泳ぎの基本から4泳法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気なからだづくりになります。 ※泳力認定級あり	小学生 各80名	火 木 土	17:30～18:30 17:30～18:30 9:00～10:00	4月9日 4月11日 4月13日	水着 ゴーグル スイミングキャップ タオル	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	
幼児 スイミング	就学前の年中・年長の子どもを対象に、水遊び・水慣れでプール大好きを目指します。 ※泳力認定級あり	年中～年長 各20名	火 木 土	16:30～17:30 16:30～17:30 10:00～11:00	4月9日 4月11日 4月13日			

春の受

※バ

春のめだか教室 受講生募集中！

※期 日…3月25日(月)～29日(金)
※時 間…17:30～18:30
※参加費…2,500円
(受講料+入場料+保険料)
※対 象…新1・2年生
※定 員…50名

※バチ…3月24日(日)

「クラブ会員募集」&「会員特典」 年会費…1,000円

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、大変お得となっております。【平成25年3月現在】

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
妙高杉ノ原スキー場	妙高杉ノ原	リフト券 10～20%OFF
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
食処処処 一富	末 広 町	飲食 5～10%割引(会員証提示者限定)

「NPO法人スポーツクラブあらい」新・事務局長が就任！
事務局に入社しました相浦清蔵(アイウラセイゾウ)と申します。
名前はちょっと古めかしいですが、本人はいつだって明朗闊達なおじさんです。よろしくお願いたします。

ケーナール様 広告

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

スポーツ施設の紹介

スポーツクラブあらいでは、水夢ランドあらい・新井総合公園・新井グリーンスポーツセンター・新井テニスコート・新井ペタンコート・矢代グラウンドの6施設の指定管理を受けています。

今回は、その中から「新井総合公園」と「水夢ランドあらい」の2施設をご紹介します。

さわやかな風の中を駆け抜ける…、白球を追いながら…、流れる汗が気持ちいい！
4月中旬から11月末まで、3種公認の「陸上競技場」、全天候型人工芝サッカーコート1面の「屋外球技場」、照明設備のある「野球場」、ハードコート4面の「テニスコート」が完備のスポーツゾーンとなっています。
【所在地】妙高市錦町2130番地 【電話】0255-73-7500

県下最大級！

新井総合公園

水夢ランドあらい

年中快適！

清潔で開放感あるオールシーズンプールで、健康や体のための各種水泳教室も実施しています。お子様のための幼児プールやスライダーも備え、子供から大人まで目的に合わせてご利用いただけます。
2階には「トレーニングルーム」と「ミーティングルーム」があり、各種フィットネス教室を実施しています。また、会議や研修会場など様々な形でのご利用ができます。
【所在地】妙高市白山町4-1-30 【電話】0255-72-3600