

スポスポ

特集号
第49号
2016/3/11

発行所
NPO 法人スポーツクラブあらい
理事長 東條 邦昭

一編集者(研修広報部)一
山崎 淳子 中谷 隆一 金子 浩
小島 光一 森田 康裕 市村 隆

一住所一
新潟県妙高市白山町 4-1-30
(妙高市総合体育館はね馬アリーナ内)
TEL 0255-72-3665 FAX 0255-72-3699
URL http://sports-arai.jp/
皆さまのご意見、ご感想をお聞かせください。

ホームページ
フェイスブック



日ごろより、NPO 法人スポーツクラブあらいの活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
NPO 法人スポーツクラブあらいは、皆さまのおかげをもちまして、設立 10 周年を迎えることができました。
7月11日(土)、妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)を会場に、「NPO 法人スポーツクラブあらい 10 周年大感謝祭」を開催し、約 650 人の方にご来場いただきました。ありがとうございました。
今後もスポーツ・水泳・フィットネス等の各種教室開催やスポーツイベント・体育施設管理など活動の充実を図り、市民の皆さまに愛されるスポーツクラブを目指し、地域活性化のために頑張ります。これからもご支援、ご協力をよろしくお願いたします。
当クラブ広報紙「スポスポ」もおかげさまで 49 回目の発行を迎え、クラブと皆さまをつなぐスポーツ情報紙として一層の紙面充実を目指してまいります。大勢の皆さまのご愛読をよろしくお願いたします。

平成27年度活動報告

子どもからお年寄りまで健康づくりや競技力向上など、個々の目的に応じた活動を展開しました。スポーツクラブあらいは、地域の皆さまとともにスポーツを通じ、活力あるまちづくり「スポーツタウンあらい」を目指し取り組んでいます。本年度に主催した活動の一部を報告します。

水泳&フィットネス教室(通年)
延べ14,000名を超える参加者で盛り上がりつつあります。新しい教室も増えていますので、自分に合った教室を見つけ、みんなで「生涯スポーツ」を楽しみましょう。

第9回目日帰りバスハイク(6月27日)
長野県桐池高原の桐池自然園へ行ってきました。当日は、おにぎりの空模様... 霧の中、雪上を歩き、残雪で開通していないコースもありましたが、幸い雨に当たらずに歩くことができました。桐池自然園のミサバショウは、ちょうど見頃で、様々な高山植物を眺めながら楽しく歩きました。現地では「みずばしょう祭り」が開催されており、甘酒の無料サービスや週末ということもあり、家族連れなどで大変盛り上がりつつあります。帰路には、お待ちかねの温泉入浴。一日の疲れを癒し、明日への英気を養いました。

NPO法人スポーツクラブあらい10周年大感謝祭(7月11日)
スポーツクラブあらいは、皆さまのおかげをもちまして、設立10周年を迎えることができました。妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)を会場に、「NPO法人スポーツクラブあらい10周年大感謝祭」を開催。フィットネス教室受講生48名による当日限定のスペシャルユニットの結成や、アリススタイルフットボーラー徳田耕太郎さんとBLUE TOKYOさんのスペシャルゲストによるパフォーマンスを披露していただきました。イベントの最後には、大抽選会も行い、お蔭様で大感謝のうちに終了できました。この日は、日ごとの感謝を込めて、総合体育館の施設を無料開放しました。また、「10周年記念式典・祝賀会」には、たくさんの方の皆さまにご出席していただきました。本当にありがとうございました。

「はね馬に負けるなあなたの健康づくり」
「生涯スポーツ請負人 スポーツクラブあらい」
「あなたの元気は地域の元気」

第30回ナイターソフトボール大会&第26回ナイターバドミントン大会(7月25日~27日)
夏の風物詩、JAえちご上越杯等第30回ナイターソフトボール大会(25~26日、新井総合公園野球場・参加13チーム)、北越銀行杯等第26回ナイターバドミントン大会(25~27日、妙高市総合体育館、参加9チーム)が、両大会あわせて700名近くの選手が参加し、真夏の暑い熱い戦いが繰り広げられました。今回で30回を数える、ナイターソフトボール大会は決勝戦で、「白山町第一エーグルス」との熱戦を制した。「白山町第一エーグルス」は、3連覇を達成! 一方、バドミントン大会は、3日間の日程で熱戦が繰り広げられ、「桜組ブリヂヤン」が「関川スマイラーズ」との接戦を制し、優勝を成し遂げました。

第46回越後妙高コシヒカリマラソン大会(10月11日)
県内外から1,400名を超えるランナーが参加し、秀峰妙高山を背に秋風爽やかな妙高路を駆け抜け、健脚を競い合いました。今大会も、10km・ハーフコースは、歴史ある「北国街道」を市民の熱い声援を受けてランナーは走り抜けてきました。ゴール後は、完走者全員に妙高産の新米コシヒカリおにぎりとスポーツドリンクが配られ、参加者は乾いた喉と胃袋を満たしていました。

第1回ノルディックウォーキングツアー(10月25日)
最高の秋晴れの中、長野県飯綱町の霊仙寺湖へ、第1回となるノルディックウォーキングツアーへ行ってきました。この日は、妙高山と火打山の山頂に雪をかぶる、今シーズン一番の冷え込みとなりました。紅葉で綺麗に色づいた飯綱山、遠くには妙高山を望みながら、湖畔に広がる緑地、落ち葉でめめ尽くされた遊歩道を歩きました。歩いた後は、温泉入浴・汗を流した後は、季節ものの懐石料理を美味しくいただきました。スポーツクラブあらいでは、教室としても通年開催(冬期休講)しています。

スポーツ研修会(12月6日)
今年度も、新潟県柔道整復師会の大竹繁先生(大竹接骨院)をお迎えし、「ストレッティングア」に行ってきました。前半は講演、後半はストレッチの実技講習を行いました。約60名の参加者、ストレッチの知識や技術を身に付けよう、大変有意義な時間を過ごしました。

新春!初泳ぎお楽しみ会(1月9日)
恒例となっている新年イベント。水泳ランドあらいご利用の皆さまに、日ごろの感謝を込め、水中でござことや水中宝探し、プールの催しで、たくさんの方が新年の楽しみひとしおをプールで過ごしました。

平成28年度年間事業予定

4月
○ジュニアスポーツクラブ活動開始
○新井総合公園開園(中旬頃)
○春コース(水泳・フィットネス教室)開講

5月
○ジュニアスポーツクラブ各種大会開始
○NPO法人スポーツクラブあらい 定例総会(下旬)
○あらいミニバスケットボール(3on3)大会(中旬)

6月
○あらいバレーボール大会(5日)
○第10回目日帰りバスハイク(下旬)

7月
○第35回ファミリーソフトバレーボール大会(3日)
○お楽しみウォーキング(中旬)
○第31回ナイターソフトボール大会(30~31日)
○第27回ナイターバドミントン大会(30~8月1日)
○夏コース(水泳・フィットネス教室)開講

8月
○お楽しみウォーキング(中旬)
○夏のめだか教室(第1期・第2期)

9月
○第6回空手道大会(25日)
○お楽しみウォーキング(中旬)

10月
○第7回妙高市スポレック大会(2日)
○第47回越後妙高コシヒカリマラソン大会(9日)
○第2回ノルディックウォーキングツアー(下旬)
○第12回マスターズソフトボール大会(30日)
○あらい卓球大会(30日)
○秋コース(水泳・フィットネス教室)開講

11月
○北部体協スポーツ交流会(上旬)
○あらいバドミントン大会(3日)
○新井総合公園開園(30日)

12月
○スポーツ研修会(上旬)

1月
○新春初泳ぎお楽しみ会(上旬)
○冬コース(水泳・フィットネス教室)開講

2月
○第12回ニュースポーツフェスティバル(5日)
○スプリングカップ ソフトバレーボール大会(26日)

3月
○教室発表会(21日)
○春のめだか教室(下旬)

※日程は予定であり、変更になる可能性があります。

平成27年度 教室発表会(3月21日)
スポーツクラブあらい10周年記念として開催する、5回を数える、スポーツクラブあらいフィットネス教室受講者による発表会。ちびっ子から大人まで、日々練習してきた成果をふれあい会館ホールの大舞台上で見せませう! 昨年度は、14教室、全15曲を総勢112名の受講生が、日ごろのレッスンの成果を約200名の観客に披露しました。



◆第10回目日帰りバスハイク(6月下旬予定)
毎年恒例の日帰りバスハイク。今回はスポーツクラブあらい10周年を記念して企画。爽やかな汗を流し、四周の展望は格別です。帰路には温泉入浴が待っています。経験豊富なスタッフが同行しますので初心者の方も安心して参加できます。詳細は、ホームページやフェイスブック、市報お知らせ版などでご案内します。

◆第2回ノルディックウォーキングツアー(10月下旬予定)
秋の紅葉時期に開催します。温泉&昼食付の「一度に三度おいしい」企画です。日帰りバスハイク同様、経験豊富なスタッフが同行しますので、未経験者でも気軽に参加できます。

◆(仮称)お楽しみウォーキング(7,8,9月開催予定)
スポーツクラブあらい新規事業として、7,8,9月に「(仮称)お楽しみウォーキング」を計画しています。この企画は、ノルディックウォーキングツアー同様、「温泉&昼食付」のウォーキングとなります。どうご期待ください!!!

平成27年度 賛助会員御芳名

皆さまに、厚く御礼を申し上げます。

特別賛助会員

| | | | |
|---------------|------------------|-------------------|-----------|
| (株)ダイセル | コカ・コーラーストジャパン(株) | | |
| 新光電気工業(株) | 岡田土建工業(株) | サントリービバレッジサービス(株) | |
| ダイセル新井ケミカル(株) | (株)野本組 | 千代の光酒造(株) | あらい道の駅(株) |
| 君の井酒造(株) | (株)アルゴス | 信越工業(株) | (有)かんずり |
| (株)新井コロナ | (株)西脇電気商会 | 家'sハセガワ(株) | けいなん総合病院 |
| (株)保坂組 | 西脇建設(株) | 堀川電気 | (有)スリーエヌ |
| (株)山崎建設 | 愛クリニック | (株)イチコ新井店 | |
| えちご上越農業協同組合 | (有)新興建設 | (有)岡田組 | (有)小林建材 |
| (株)初台製作所 | (有)双伸機工 | 斐太商工会 | 新井工場団地工団会 |
| いちかわ接骨院 | 揚石医院内科・小児科・循環器科 | たかぎクリニック | ながの歯科医院 |
| さくらい整形外科医院 | 日本海鮮魚センターあらい道の駅 | そば処 文ざ | 割烹 ふるかわ一清 |
| 旬葉酒房 武相荘 | ふくろう | (有)さと生花店 | 白川 昭夫 |
| 堀川 敏治 | 小嶋 久司 | 長谷川 重英 | 横尾 久美子 |

賛助会員

| 上町 | 関川町 | 大崎町 | 田町 | 越川原 | 平丸 | 南 | 工田町 | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 長谷川 篤和 関口 照三 太田 正之 南木よしや酒店 入村 雅雄 エビス薬局 和光菓子店 株式会社三郎商店 小川 智 佐藤 正義 金子 謙二 株式会社地建物設計事務所 株式会社保原商店 和田修 文庫堂書店 株式会社商店 とくに理容所 | 南吉原設備工業 越後 尚明 一増 昇 東北新井工機 モンファインクリーニング | 堀 秀雄石材店 新長崎石材店 南金子石材工業 南岩浅石材店 南岡田石材店 | すし芳 南小島南酒店 水野 敏明 小川 茂樹 山田 尚 南山城建設 南けいん石油 小川 剛 飯田商店 佐藤洋産店 南山洋産店 南和久井洋産 南アサヒホテル ニッパレンタール妙高営業所 | 南吉越コンクリート 戸田 義隆 大塚石材店 戸田 正弘 小川 信夫 八橋 智男 吉川橋梁設計事務所 白石 英一 高橋 金司 堀の森紙店 西宮屋米穀店 ソノスツォップマルチ292マルニ西園 南大山建設 南山歯科医院 西藤 剛 高橋 正一 岩崎 恵子 手塚 孝一 山田 富治 太田 真 佐藤 茂 堀川 清一 南川 貞夫 西山 正夫 | 阿部 伸一 石田 義文 | 矢代 9山酒店 南ハム 橋本 義隆 堀山本電気 田中英幸 | 鈴木 敏雄 堀島組 南わたや呉服店 南ワケサキ 南海川商会 峯村 弘明 今井 良典 峯村 康広 津澤 巧 杉本商店 川上酒店 かどヤストア 今井 修平 堀川 英雄 | 村越 信一 NPO法人スポーツクラブあらい役員 正職員 東條 邦昭 山崎 健吾 堀川 清一 金子 浩 堀川 敏治 平野 幸雄 中谷 隆一 山崎 淳子 安本 久夫 松井 正吉 村沢 吾吉 小林 武夫 池田 和寛 宮越 新一 大塚 茂 市村 隆 藤本 義一郎 堀川 文章 平井 俊雄 内山 勇 丸山 新一郎 横尾 慎子 加藤 志穂 橋本 初江 橋沢 美久 橋本 秀行 市村 信一 石曾根 公二 森田 和男 |
| むろや家具本店 南ホリカワ 南横山担保事務所 和田燃料店 新駒舟し 南田理容所 南内藤栄治病院 尾崎 秀行 池田歯科医院 池田金子金物店 佐藤商店 南中酒店 ささや 本室屋食料品店 池島 善一 大鹿屋時計店 はやしや菓子店 正教寺 手打そば丸 名倉堂接骨院 | 余野豆腐店 杉村そばや 空原建設 松井板金加工所 アバント 丸山 繁昭 森田 和男 松井電気工事 南沢商店 赤堤灯みっちゃん | 猪田 一男 平井 謙吉 空越酒店 八木 一郎 丸山 一雄 かねごや 南横尾設備工業所 関タンス建具店 大塚英房 松田 一博 竹本 純一 西脇 勇 トロー防水業 藤部 一司 南よしこ 小林整髪店 樋口 鉄美(種みなみ) 橋本電気管理事務所 白石 豊 白川 仁 | 小出雲 羽島仏壇店 本田電器 アイワ理容 かねま 東条 一夫 前島整髪院 佐藤 徳一 大塚 正一 南正晃商店 ビュティアーサロン若葉 ポニー 阿部 直樹 小島 勲 藤田 久男 田中 勝 水野 啓一 鳥新 恒夫 山田 博夫 スナックメロディ 竹内洋二郎 南西洋 あらいセンターホールへいあん らんぼう美容室 | 鮎正宗酒造 飯吉 慎一 飯吉 幸二 藤沢 昭一 阿部 哲司 鈴木 伸市 飯吉 整一 鈴木 信弘 作林 一郎 橋沢 忠信 飯吉 雅博 | 鮎正宗酒造 飯吉 慎一 飯吉 幸二 藤沢 昭一 阿部 哲司 鈴木 伸市 飯吉 整一 鈴木 信弘 作林 一郎 橋沢 忠信 飯吉 雅博 | 東置町 一カ 横尾歯科医院 橋本酒店 かみざし 三村屋旅館 豊田新井南 南大野南 江上 寿し 理湯よこやま スタッフオン横山 増村歯科医院 | 新築建機工業 たちばな 吉川理容所 南大野木材店 南小池工芸 南食料品店 南カラ/食堂 池田二 南野口内装 南吉田工業 伊藤理容所 南新ルビコン南 宮川商店 南新自動車整備工場 南新オートサービス 南オモリ新井店 南オモリ 梅澤 康彦 スタッフ専連 片昇一 塚田医院 うちやま歯科医院 南内 徹 南上越無線 南新タクシー南 中島 信一 | |
| ホサカ時計店 理容室マサダ 山崎ツヤ子 美容室 南のヤマ ひざの家 辛ちゃん | ホサカ時計店 理容室マサダ 山崎ツヤ子 美容室 南のヤマ ひざの家 辛ちゃん | 大塚 茂 岡田 雅美 | 大塚 茂 岡田 雅美 | 大塚 茂 岡田 雅美 | 大塚 茂 岡田 雅美 | 大塚 茂 岡田 雅美 | 大塚 茂 岡田 雅美 | |
| 新規賛助会員 | 丸山 隆(スポーツクラブあらい職員) 村越 典雄(スポーツクラブあらい職員) 堀川 正幸(小出雲) | 小山 大輔(矢代) 村越 尚(南越) | 大口 実(白山町南部) 田一(栄町) 堀川 和夫(学校町) | 小林 幸(学校町) 堀田 仁(学校町) | | | | |



教室会員募集

～応援します！あなたの健康＆体力づくり～

| 水夢ランドあらい「フール教室」 | | | | | |
|-------------------------|----|----------------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| 有酸素運動&筋力アップ ★健康スリムコース対象 | | | | | |
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 水中運動 | 月 | 9:30~10:30 10:30~11:00 教費10,000円 | 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す | 4月11日～6月13日 |
| 水中散歩 | 火 | 9:30~10:30 10:30~11:00 教費10,000円 | 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進めていくクラス | 4月12日～6月21日 |
| らくらく水中運動 | 木 | 13:30~14:30 | 一般男女 30名 | 膝や腰に負担をかけずに行う水中運動のクラス | 4月14日～6月23日 |
| アクアピクス | 金 | 9:30~10:30 10:30~11:00 教費10,000円 | 一般男女 30名 | 音楽に合わせながら動く有酸素運動のクラス | 4月15日～6月24日 |

| 水夢ランドあらい「フィットネス教室」 | | | | | |
|--------------------|----|-------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| 有酸素運動 ★健康スリムコース対象 | | | | | |
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| レクリエーションダンス | 金 | 13:30~14:30 | 一般男女 20名 | Jポップの曲に合わせて簡単なステップを踊ります | 4月15日～6月24日 |
| エアロピクス | 土 | 18:15~20:15 | 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 | 4月16日～6月18日 |

| ストレッチ&からだのケア ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|--------------------------|----|-------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| ボディメイク | 月 | 9:30~10:30 | 一般女性 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 | 4月11日～6月13日 |
| 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力づくりを目指します | 4月13日～6月22日 |

| ヨガ ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|----------------|----|------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 心に響くヨガ | 水 | 9:30~10:30 | 一般男女 20名 | 大切なのは「ゆるむ」こと動いてゆるんでと繰り返し行います | 4月13日～6月22日 |
| からだを震やさいヨガ | 木 | 9:30~10:30 | 一般男女 20名 | 自分を見つめる時間を作りましたか？「心に響くヨガ」をやさしくしませんか？ | 4月14日～6月23日 |

| おどろきスイミング | | | | | |
|-------------|----|----------------------------------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 大人のための初心者水泳 | 火 | 13:30~14:30 | 一般男女 30名 | 呼吸方法や基本の姿勢・キックなど水泳の基本から始めます | 4月12日～6月21日 |
| 成人スイミング | 水 | 19:15~20:15 | 一般男女 30名 | 泳ぐことや泳ぎのレベルアップ、長い距離を泳げることを目標に練習していきます | 4月13日～6月22日 |
| やさしい4泳法 | 木 | 9:30~10:30 10:30~11:00 教費10,000円 | 一般男女 60名 | 習得したい種目を泳ぎの基本から進めていきます | 4月14日～6月23日 |
| いきいきスイミング | 金 | 13:30~14:30 | 一般男女 30名 | 各種泳法を基本に戻り泳いでいき、少しずつ泳力アップを目指します | 4月15日～6月24日 |

| ダンスクラス ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|--------------------|----|-------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 初めてのクラシックバレエ | 火 | 10:00~11:00 | 一般女性 15名 | 基本となるストレッチ・バレエから簡単なセンターレッスンをこなしていきます | 4月12日～6月21日 |
| 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を学びながら楽しく動いていきます | 4月12日～6月21日 |
| エンジョイフラ | 木 | 18:00~19:15 | 一般女性 20名 | 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 | 4月14日～6月23日 |
| ビューティフル | 木 | 19:30~20:45 | 一般女性 20名 | 身体の安定からより美しく踊れるように上達を目指します | 4月14日～6月23日 |

| 子どもスイミング | | | | | | |
|-----------|----|-------------|-------|-----|----------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 内容 | 期間 |
| ジュニアスイミング | 火 | 17:30~18:30 | 小学生 | 80名 | レベルに合わせて泳力アップを目指します | 4月12日～6月21日 |
| | 木 | 17:30~18:30 | 小学生 | 80名 | | 4月14日～6月23日 |
| | 土 | 9:00~10:00 | 小学生 | 80名 | | 4月16日～6月18日 |
| | 土 | 16:30~17:30 | 小学生 | 20名 | | 4月12日～6月21日 |
| 幼児スイミング | 木 | 16:30~17:30 | 年中～年少 | 20名 | 遊びを取り入れながら水慣れを取り入れます | 4月14日～6月23日 |
| | 土 | 10:00~11:00 | 年中～年少 | 20名 | | 4月16日～6月18日 |

| 子どもフィットネス | | | | | |
|-------------|----|-------------|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| ジュニアバレエ中級 | 月 | 17:00~18:00 | 小学生(年齢別) | バー&センターレッスンを通し、簡単なヴァリエーション(踊りの基礎)を学びます ※指定バレエ用品を別途購入していただきます | 4月11日～6月13日 |
| ちびっこダンス初級 | 火 | 16:30~17:15 | 年中～年少(年齢別) | 音楽に合わせて楽しく体を動かしながらリズム感を身に付けます | 4月12日～6月21日 |
| ちびっこダンス中級 | 火 | 17:20~18:05 | 年中～年少(年齢別) | 発達段階に応じた運動や応用のある動き方を楽しく身に付けます | 4月12日～6月21日 |
| キッズヒップホップ中級 | 火 | 18:10~19:10 | 小学生(年齢別) | 強くなやかに踊れる身体づくり、音楽に合わせて表現力を身に付けます | 4月12日～6月21日 |
| ちびっこバレエ | 木 | 16:30~17:15 | 年少～年中(年齢別) | 正しいバレエの基礎を学び、しなやかな身体と美しい心を育てます ※指定バレエ用品を別途購入していただきます | 4月14日～6月23日 |
| ジュニアバレエ初級 | 金 | 17:00~18:00 | 小学生(年齢別) | 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礎クラス ※指定バレエ用品を別途購入していただきます | 4月15日～6月24日 |

| ハルティクウォーキング | | | | | |
|-------------|----|------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| ほかほかウォーキング | 木 | 9:30~10:30 | どなたでも 20名 | ポールを使ったウォーキングの教室。足踏にかかると負担は軽くなりますが、なんとエネルギー消費量は20%アップ！ ※集まる場所玄関ロビー(雨天の日は、はね馬アリーナ内で実施となります。 ※うろつき遊び) | 4月14日～6月23日 |

| 子どもフィットネス | | | | | |
|-------------|----|-------------|----------|----------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| キッズヒップホップ中級 | 火 | 18:10~19:10 | 小学生(年齢別) | 強くなやかに踊れる身体づくり、音楽に合わせて表現力を身に付けます | 4月12日～6月21日 |

| 妙高市総合体育館「フィットネス教室」 | | | | | |
|-------------------------|----|-------------|-------------|----------------------------------------|-------------|
| 有酸素運動&筋力アップ ★健康スリムコース対象 | | | | | |
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| ロコモ予防教室 | 月 | 10:30~11:30 | 一般男女 25名 | 健康寿命は健康な足踏から！踏み歩き運動と簡単な卓球でロコモ予防を始めましょう | 4月18日～6月20日 |
| らくらくリズム体操 | 金 | 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 | 4月15日～6月24日 |
| NEW! 筋力体力代償アップ | 金 | 10:30~11:00 | 一般男女 25名 | 低下した筋力、体力を向上させ、全身のシェイプアップを目指します | 4月15日～6月24日 |

| ストレッチ&からだのケア ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|---------------------------------------|----|-------------|--------------|---------------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| からだ調整体操 | 水 | 10:00~11:00 | 60歳以上 25名 | 60歳からでも遅くない！筋力と脳力で元気を高めます | 4月13日～6月22日 |
| ストレッチ&エクササイズ ～10歳未満の子どもに 身体づくり～ | 木 | 10:00~11:00 | 一般男女 25名 | 日常の姿勢や動き方でこんなに変わる！若々しい身体づくりのための60分！ | 4月14日～6月23日 |
| NEW! 若々しくエクササイズ KaGiLa～カギラ～ | 月 | 13:30~14:30 | 一般男女 25名 | 「妙高地域」のろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能改善効果を目指します。 | 4月11日～6月13日 |
| | 木 | 13:30~14:30 | 一般男女 25名 | 「月曜」～「膝痛予防」～「木曜」～「腰痛予防」～ | 4月14日～6月23日 |

| ヨガ&ピラティス ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|----------------------|----|-------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 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ポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます | 4月19日～6月28日 |
| リフレッシュヨガ | 火 | 19:30~20:30 | 一般男女 25名 | アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧に学び、心身のリフレッシュを目指します | 4月12日～6月21日 |
| 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、体の柔軟性や持久力が向上し体全体を整えます | 4月13日～6月22日 |
| NEW! 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 | 4月14日～6月23日 |

| 子どもフィットネス | | | | | |
|-------------|----|-------------|----------|------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| キッズヒップホップ初級 | 金 | 16:45~17:45 | 小学生(年齢別) | ヒップホップの基礎を一から学びます。リズム感のある身体と心も育てます | 4月15日～6月24日 |

| 親子フィットネス | | | | | |
|-----------|----------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| ママチャリ体操教室 | ◆対象…0歳～未就園児と保護者 ◆O歳児は首がすわっていること ◆時間…10:00～11:30 ◆場所…アリーナ | | | | |

| ヨガ&ピラティス ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|----------------------|----|-------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 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ポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます | 4月19日～6月28日 |
| リフレッシュヨガ | 火 | 19:30~20:30 | 一般男女 25名 | アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧に学び、心身のリフレッシュを目指します | 4月12日～6月21日 |
| 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、体の柔軟性や持久力が向上し体全体を整えます | 4月13日～6月22日 |
| NEW! 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 | 4月14日～6月23日 |

| 子どもフィットネス | | | | | |
|-----------|-----|----|----|-------------------------|----|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| コアトレ | 20分 | | | 基本の腹筋から20分間の体幹エクササイズです！ | |
| ボールでシェイプ | 30分 | | | バランスボール運動で楽しくシェイプアップ！ | |

| ヨガ&ピラティス ★健康スリムコース対象 | | | | | |
|----------------------|----|-------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 | 期間 |
| 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ポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます | 4月19日～6月28日 |
| リフレッシュヨガ | 火 | 19:30~20:30 | 一般男女 25名 | アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧に学び、心身のリフレッシュを目指します | 4月12日～6月21日 |
| 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、体の柔軟性や持久力が向上し体全体を整えます | 4月13日～6月22日 |
| NEW! 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 | 4月14日～6月23日 |

| 健康スリムコース | | | | | |
|----------|-----|----|-----|----------------------------------------------------|----|
| クラス | 曜日 | 時間 | 回数 | 内容 | 期間 |
| 健康スリムコース | 60分 | | 全8回 | 運動不足解消、メタボ予防などにおススメです。教室受講コースとパーソナルトレーニングコースから選べます | |

○申込方法…

申込方法…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。(料金については、お問合せください。)

- 1期=10回コース(年間4期)
- 水夢ランドあらいフィットネス教室(2階トレーニングルーム)
- 妙高市総合体育館フィットネス教室(2階健康体力測定室)
- 水夢ランドあらいスイミング教室(プール)

□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・妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)・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・新井バテックの6施設の指定管理を受けています。今回は、その中から「妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)」の施設をご紹介します。

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階には、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エ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。(新潟県妙高市白山町4-1-31/☎0255-78-7468)



アリーナ トレーニングルーム ランニングコース

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

◆ザンクスウィーク(無料体験会)

○期間…3月22日(火)～3月28日(月)
○来年度開催教室が無料で体験できます。お一人何教室でもOK!
自分合った教室を見つけることができます。

◆春のめだか教室 受講生募集!

○期間…3月21日(月)～25日(金) ※5日間
○時間…17時30分～18時30分
○参加費…3,000円(受講料+入場料+保険料)
○対象…新小学1年生(～小学生)
○定員…50名
○メ切…3月18日(金)

◆スポーツクラブあらい教室発表会

今年度もやります！今回で5回を数える、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。受講生の日ごとの練習の成果をお見逃しなく!! 皆さんお誘いの上、見に来てください。観覧は無料です!

○期日…3月21日(月・祝)
○時間…10時～12時
○会場…ふれあいホール(新井ふれあい会館)
○観覧…無料

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(セール品・学用品は除く) ○ウォーキングボール 15%OFF |
| 2 | 大泉スポーツ 新井店 | 朝日町 | 商品 10%OFF(特価品、特価品を除く) |
| 3 | 妙高ナリ原スキー場 | 杉野沢 | ○1日券大人3,500円、シニア・中学生3,200円 ○4時間券大人3,100円、シニア・中学生2,700円 ※12/30～1/3は、追加料金(200円)でのご利用となります。 ※4時間券は、営業時間内の購入時から連続する4時間となります。 |
| 4 | ホテルラックウッド上越 | 上越市(本町) | ホテル会員カードポイント付与 5倍(レストラン利用に限る) |
| 5 | 食飲処 一富 | 会員カード提示につき、料理 1品1品10%オフサービス | |
| 6 | むさしや酒店 | 上 町 | あらゆるポイント3倍 |
| 7 | 新東屋株式会社 | 上越市 | ほっとランド(妙高市高崎)入浴料 ○大人400円→300円 ○子供200円→150円 (中・休前) |
| 8 | すし房 | 田町 | すし房カードのポイント2倍 |

※番号 6～8 = 新規協力事業所(平成28年4月1日より)

○年会費…1,000円

会員の皆さまは、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。

(広告)

さとり生花店
〒959-8501 新潟県妙高市山町1-17-2 ☎0255-72-6259

印刷のトータルプランナー
株式会社 ケーナル
■事業本部 〒959-8501 新潟県妙高市山町15-6
TEL 0255-72-2397(代) FAX 0255-72-4648
E-mail knr@knetel.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…小1～高3 | 私たちのクラブは、妙高市内の小中学生・高校生、初心者から県大会で活躍するレベルまでの選手が30名ほど所属しています。【みんなが大会で1勝】を目標に、みんなで楽しく一生懸命に頑張っています。 |
| ○日時…毎週土・日曜 | |
| ○場所…新井南体育館・妙高市総合体育館 | |
| ○開始日…4月1日(金)～ | |
| ○受講料…年間9,000円 | |
| ○その他…ラケットを持参ください | |
| ○代表者…阿部 ☎090-2209-6342 | |



空手道

| | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○対象…小1～高3(原則) | 空手道は、武道からスポーツとして脚光を浴びている種目です。練習の汗の中より人格完成(心身の鍛錬)また不時の敵を制する護身術・スポーツとして空手道を始めませんか。市内外7校二十数名のお友達が待っています。 |
| ○日時…毎週火・金曜 | |
| ○場所…妙高市総合体育館(武道場) | |
| ○開始日…4月5日(火)～ | |
| ○受講料…年間10,000円 | |
| ○その他…全日本空手道連盟・日本空手協会所属 | |
| ○代表者…金澤 ☎0255-72-2839 | |



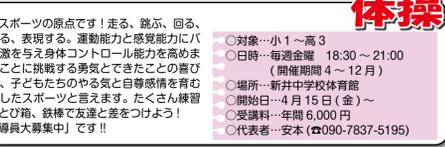
バレーボール(小学生女子)

| | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○対象…小1～小6 | 私たちのクラブは、妙高市内の小中学生・高校生、初心者から県大会で活躍するレベルまでの選手が30名ほど所属しています。【みんなが大会で1勝】を目標に、みんなで楽しく一生懸命に頑張っています。 |
| ○日時…毎週火・水(夜間)・土曜(午前中) | |
| ○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5日(火)～ | |
| ○受講料…年間10,000円 | |
| ○代表者…菊島 ☎0255-75-1021 | |



体操

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○対象…小1～高3 | 体操は全てのスポーツの原点です！走る、跳ぐ、回る、支える、止まる、表現する。運動能力と感覚能力にバランスよく刺激を与え身体コントロール能力を高めます。出来ないことに挑戦する勇氣とできたことの喜びが自信になり、子どもたちの気と自尊感情を育むのにも適したスポーツと言えます。たくさん練習してマット、どひ箱、鉄棒で友達と差をつけよう！合わせて「指導員大募集」です!! |
| ○日時…毎週金曜 18:30～21:00(開催期間4～12月) | |
| ○場所…新井中学校体育館 | |
| ○開始日…4月15日(金)～ | |
| ○受講料…年間6,000円 | |
| ○代表者…安本 ☎090-7837-5195 | |



バレーボール(男子)

| | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○対象…小1～中3 | 私たちのクラブは、妙高市内の小中学生・高校生、初心者から県大会で活躍するレベルまでの選手が30名ほど所属しています。【みんなが大会で1勝】を目標に、みんなで楽しく一生懸命に頑張っています。 |
| ○日時…毎週木・日曜 19:30～21:30 | |
| ○場所…妙高市総合体育館・新井中央小学校 | |
| ○開始日…4月3日(日)～ | |
| ○受講料…年間6,000円 | |
| ○代表者…辰沢 ☎0255-72-5145 | |



ソフトテニス

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ○対象…小4～中3 | 小学生はテニスの基本、楽しさを。中学生にはゲームで役立つ基礎技術、戦術を練習、指導していきます。皆さんお待ちしています。 |
| ○日時…(5月～11月)第1・2・4土曜 9:00～11:30 | |
| ○場所…新井グリーンスポーツセンター | |
| ○開始日…5月7日(土)～ | |
| ○受講料…年間6,000円 | |
| ○代表者…平野 ☎0255-72-4240 | |



バスケットボール(小学生)

| |
|------------------|
| ○対象…小1～小6(旧新井地区) |
|------------------|