教室会員募集

～応援します！あなたの健康＆体力づくり～

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、休講や内容等が変更になる場合があります。

スイミング教室《会場…水夢ランドあらい》

有酸素運動 & 筋力アップ 《妙高市、おすすり!!》

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容
水中エクササイズ ～ウォーク&ジョグ～	月	9:00-10:00 二井弥生	一般男女 30名	水中でさまざまな動きを取り入れ筋力や体力の向上を目指します。
水中散歩	火	9:00-10:00 宮越典子	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全身を動かします。
アクア筋トレ & 代わりアップ	木	13:30-14:30 二井弥生	一般男女 20名	水の抵抗を利用した筋力アップと歩くなどの動きで心肺機能の向上を目指します。
アクアピクス	金	9:00-10:00 鷲澤洋子	一般男女 30名	音楽に合わせて水の中を動き、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。

おどろきスイミング 《スポーツクラブあらい、おすすり!!》

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容
初心者水泳 ～上達への近道～	火	13:30-14:30 平出/山崎	一般男女 20名	泳げない方から、さらに上達したい方水泳の基本(呼吸・姿勢・キック)から始めます。
やさしい4泳法 ～ゆっくりに楽しく～	木	9:00-10:00 山崎/平出	一般男女 50名	習得したい泳ぎ(4泳法)を丁寧に指導します!水泳の「苦手」を「得意」に変えますよ!
いきいきスイミング ～心と体の健康づくり～	金	13:30-14:30 小林悦子	一般男女 20名	健康維持から生涯スポーツに!泳ぎに楽しさを持っていきますよ!

こどもスイミング 《スポーツクラブあらい、おすすり!!》

クラス	曜日	時間	対象	定員	内容
ジュニアスイミング	火・水・木・土	17:30-18:30 9:00-10:00	小学生	各50名 60名	もぐれない、泳げないから泳力に合わせ練習を行います。体力づくり、お子さんの健康な体づくりの一環として。
幼児スイミング	火・水・木・土	16:30-17:30 10:00-11:00	年中～	各20名	遊びを取り入れながら水慣れをします。水泳の基礎作りをしていきます。

フィットネス教室《会場…水夢ランドあらい・妙高市総合体育館》

有酸素運動 & 筋力アップ 《妙高市、おすすり!!》

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
いすトレで 体幹アップ	火	13:30-14:30 山崎淳子	一般男女 15名	いすやマットを使ったスロートレーニングで安全に筋力アップを目指します。	妙高市総合体育館(2F)
BOKIA Punch & Strike ボクシング	水	19:30-20:30 佐野徳子	一般男女 15名	音楽に合わせてパンチやキックを取り入れエネルギーに動いていくクラス。	妙高市総合体育館(2F)
トランポピクス & ボディワーク	木	13:30-14:30 嶋田加奈子	一般男女 15名	トランポピクスの有酸素運動と筋力アップ、ストレッチを組み合わせ、なりたて体を作ります。	妙高市総合体育館(2F)
筋力体力代謝アップ	金	9:30-10:30 二井弥生	一般男女 15名	皆さんに秘められた筋力、体力を高めさせて、全身のシェイプアップを目指します。	妙高市総合体育館(2F)

ダンスクラス 《スポーツクラブあらい、おすすり!!》

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
エンジョイフラ	木	18:00-19:15 早川雪子	一般女性 15名	身体の使い方でシヤップにも効果的!フラダンスの基本から始めます。	水夢ランドあらい(2F)
ビューティーフラ	木	19:30-20:45 早川雪子	一般女性 15名	より美しく踊れるように基本から応用へと少しずつステップアップ!	水夢ランドあらい(2F)

こどもフィットネス(運動教室) 《スポーツクラブあらい、おすすり!!》

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
ちびっこ運動教室	火	16:30-17:30 二井弥生	小学生 15名	幼児期に必要な、走る・投げる等の基礎動作を身につけます!様々な動きを経験し、限らない運動能力を引き出します。	妙高市総合体育館(2F)
ジュニア運動教室	火	17:45-18:45 二井弥生	小学生 各15名	各種スポーツのスキルアップや運動の苦手意識の克服を目的に、体幹・持久力・バランス・反応など総合的な体につけて運動に必要な体づくりを目指します。	妙高市総合体育館(2F)

《お申込み・料金など》について

- 申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料(申込書に記載)を添えてお申し込みください。
- 年会費(年度初めで受講の方1,000円)と受講料を前納していただきます。
- 教室開始後の受講料返金はできません。
- 教室申込者が少ない場合、開講できない場合もあります。
- 定員になり次第、申込み締切とさせていただきます。

ホームページよりスケジュール等をご覧ください。

<http://sports-arai.jp> 検索

さとう生花店 企業・デザイン・総合印刷 KNR 株式会社 ケーナル

新潟県妙高市工団町5-6 <http://www.knnet.co.jp/>

0255-72-6259

NEW 「魅力ある指導員」が新たな「サークル活動」をスタートしました!! ★

会員の皆さんが主体となって楽しく、活動します。初めの方も大歓迎!!仲間と楽しく続けたい…そんな気軽に居心地のよい空間。ぜひ仲間に入りませんか?

◆お申込み(参加料)は、直接担当指導員へ納入。 ※スポーツクラブあらい年間費・保険料(1,000円)は受付窓口にて納入。

◆開催スケジュールは、各サークルによって異なります。SNS(XP・FB)、広報誌スポスポ、掲示板などでご確認ください!

No.	クラス名	曜日	時間	担当	対象	定員	参加料	内容	連絡先	場所
1	ポディーメイク	月	9:30~10:30	宮越典子	成人女性	15名	700円/回	骨盤調整体操・・・体の歪となる骨格、骨盤はどうしても日常生活でゆがんでしまいます。骨盤ゆがみを直すには正しい呼吸を身につけ、骨盤の動きを取り戻すことです。簡単な体操で骨盤の関節力を身につけ美しいプロポーションを目指します。	090-3248-5497	水夢ランドあらい 2F
2	ピラティス & 未来の予防学	月	19:30~20:30	嶋田加奈子	成人男女	20名	800円/回	ピラティスで骨格や筋肉を整え、金全スポーツの「パフォーマンス」の向上を目指します。また、ここでしか聞けない未来の予防学を取り入れていきます。	090-4955-2303	妙高市総合体育館
3	Jポブレクダンス	金	13:30~14:30	山崎淳子	どなたでも	15名	800円/回	耳慣れたポップの曲に振り付けたダンスを楽しみます。運動不足解消にいい汗かきですよ。	090-7252-1739	水夢ランドあらい 2F 妙高市総合体育館
4	トランポピクス & 筋トレ ～目指せ姿勢美人～	火	19:00~20:00	二井弥生	成人男女	15名	600円/回	トランポピクスによる有酸素運動と筋トレで体幹強化やシェイプアップを目指します。		妙高市総合体育館
5	60歳以上対象の メンズ健康運動教室	金	10:45~11:45	二井弥生	60歳以上 男性	20名	600円/回	筋力・簡単な昇降運動などを行い、体力・免疫力の向上を目指します。	090-2562-2525	妙高市総合体育館
6	鍛える! 引き締める! 「トレーニング教室」	木	19:00~20:00	二井弥生	成人男女	20名	600円/回	筋力アップ・シェイプアップをしたい方、筋力しや有酸素運動で効率よく理想の体型を目指しますよ!		妙高市総合体育館
7	ストリートダンスサークル @-PROJECT.	火	18:15~19:15	金子紳也	ストリートダンスの経験がある小中学生	20名	500円/回	基礎がある程度身につけたメンバーにさらなるステップアップを目指します。	090-7832-8385	水夢ランドあらい 2F
8	ストリートダンスサークル @-PROJECT.	金	17:15~18:15	金子紳也	小学生	20名	500円/回	基礎の土台をつくりながら振り付けもレクチャーしていきます。		水夢ランドあらい 2F
9	オリビエバレエスタジオあらい支部	大人バレエ エンジェルクラス	火 木	10:15~11:45 16:50~17:40	中学生以上 成人 3歳以上 未就学児	10名 10名	6,600円/月 5枚チケット(9,800円) 入会金5,000円 積立金1,500円 5,280円/月	初級クラス・基本の動きを学び心身ともにリフレッシュします。 クラシックバレエを通して音楽に合わせた動きや基礎のポジションを学びます。	080-2270-4351 oliverialet.studio@gmail.com	水夢ランドあらい 2F
10	まほろばヨガ	水・木	午前(未定)	田辺雅穂	成人男女	各10名	1,000円/回	ヨガの体操と呼吸	-	担当者自宅

クラブ会員募集と会員特典

- スポーツクラブあらいでは「クラブ会員」を募集しています。
- 会員の種別(年会費)は、正会員(1万円)・特別賛助会員(賛助会員5千円以上)・一般賛助会員(賛助会員2千円)の三種。
- 3口以上の賛助会員限定で、妙高市総合体育館内の「トレーニングルーム」[ランニングコース][スパウ]がまとめて使える「年間利用券(プレミアム会員券)」を販売。
- 会員様には会員証を発行し、協力店にて提示することで「会員特典」が受けられます。
- スポーツクラブあらい主催のイベント等が「会員価格」で参加が可能です。

協力事業所名称	所在地	特典内容
UCHIDA SPORTS	関山 2065	○スポーツ用品 10%OFF(セーラム品及び学用品は除く) ○文具用品 5%OFF(セルム品は除く)
大原スポーツ 新井店	朝日町 1-7-4	○商品 10%OFF(セルム品、体験費を除く) ○リフト・ゴンドラ1日券 ・大人3,800円 シニア・中高生3,500円 ○リフト・ゴンドラ4時間券 ・大人3,400円 シニア・中高生3,000円 ※12:30~17:30は、追加料金(¥200)でご利用いただけます。 ※4時間券は営業時間内の購入回数から連続する4時間となります。 ※シニアは満55歳以上となります。(要証明書)
妙高杉ノ原スキー場	杉ノ原	○特別料金に優遇の可能性があります!
食処処 一富	末広 1-3	○会員優待食事50円引き、飲み代100円引き
すし芳	田町 1-5-1	○すしカードのポイント2倍

令和3年3月 現在

あらいジュニアスポーツクラブ会員募集

～スポーツ好きな豊かな子どもたちを育てよう!～
※新型コロナウイルス感染拡大状況等により、活動開始日や活動内容などが変更になる場合があります。

卓球

私たちのクラブは、妙高市・上越市の小学生～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います。「みんなが大会で楽しむ」を目標にそれぞれのレベルに合わせて楽しく一生懸命頑張れは必ずまくなりませう。卓球がうまくなりたい選手は、ぜひ一度練習会場にお越しください。
○代表者-阿部(☎090-2209-6342)

バレーボール(女子)

ARAI女子ジュニアバレーボールクラブ(ミラクルバレー)は、バレーボールを通じて体力・技術・人との絆や感謝を学ぶ場として活動しています。どなたにもバレーボールの楽しさを、サーブ(一服着者)の方々に感じてもらう様に指導を心がけています。現在、メンバーが少なく、以前に比べ大会に出る機会も多いため、一緒にバレーボールをしてみたい小学生は見学に来てください。
○対象-小学1～6年(妙高市内及び周辺市町村)、中学1～3年
○日時-(小学生)毎週水・火(夜間)・土曜(午前中)(中学生)毎週水曜
○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2日(金)～
○受講料-年間9,000円
○その他-最初はラケットを持参してください。
○代表者-太田(☎090-4741-8341)

バレーボール(男子)

目標は、地区大会の上位入賞と県大会出場への目標に向かって全員が毎日練習しています。現在の会員は、新井中学校バレー部バレーボール部に入るとともに小学生4～6年生でバレーをやりたい子どもたちからは是非参加してください。また、月に1～2回遠征に行き試合及び校外行事を計画しています。多くの皆さまから見学及び参加をお待ちしています。
○対象-小学4～6年、中学1～3年
○日時-毎週水・木曜 19:30～21:30
○場所-新井小学校
○開始日-4月1日(木)～
○受講料-年間8,000円
○代表者-山田(☎090-6795-6915)

バスケットボール(小学生)

市内各小学校の子どもたちが所属しているバスケットボールクラブです。8名のコーチに毎週小学生・低学年のバレーにそれぞれ指導をしています。バレーボールの面白さを伝えるだけでなく、楽しく練習して、着学年は、色んな地域・遠征大会に参加しています。また、女子メンバーを取っています。お友達と一緒に練習していきましょう。
○対象-小学1～6年(妙高市内)
○日時-毎週水曜 19:00～21:00
毎週土曜 9:30～12:00
○場所-新井小学校
○開始日-4月10日(土)～(予定)
○受講料-年間6,000円
○その他-一部については遠征(遠征等)別途徴収があります。
○代表者-宮下(☎0255-72-1649)

サッカー(ジュニア)

男女を問わず、年長～6年生までを学年別に分けて、サッカーの基礎技術、知識を幅広く指導しています。サッカーというスポーツを通じて、仲間と協力し合いがプレーを楽しむ、試合相手を楽しむ、自分と比べてくれる全ての人に感謝し、心を育みます。中学生年代に向けて心身ともに成長していけるよう、近隣県内外への遠征も取り入れ、年数回の親子大会も開催しながら、指導者、親子で楽しく活動しています。体験、見学も随時受付しています。
○対象-幼児年長～小学6年
○日時-(高学年)毎週水曜19:00～21:00 毎週土曜15:00～17:00
(低学年)毎週水曜19:00～21:00 毎週土曜13:00～15:00
○場所-妙高市総合体育館 新井総合公園(緑地) 妙高市総合体育館
○開始日-4月2日(金)～(連発)
○受講料-年間6,000円(連発費)
○その他-保護者会費徴収前(後期)学年によって会費が異なります。
○代表者-佐藤(☎090-2883-4982)

サッカー(ジュニアユース)

サッカーを楽しみたい上手くなりたいたいそんな中学生なら男女サッカー経験は問いません。サッカー部以外の生徒も一緒に活動していきます。新井中サッカー部と連携し選手のレベルアップを図っています。主な参加大会は、上越選手権(サッカー、フットサル)で、社会人の大会にも積極的に参加しています。新1年生の皆さん、僕と一緒に楽しく先陣たちと一緒にサッカーしましょう!
○対象-中学1～3年
○日時-毎週水曜 19:30～21:30
土曜(月2回程度) 13:30～15:30
○場所-新井中学校体育館 新井総合公園(緑地) 妙高市総合体育館
○開始日-4月3日(土)～
○受講料-無料
○その他-いつでも遠征(遠征等)見学に来てください
○代表者-佐藤(☎090-2883-4982)

柔道

オリンピックで日本選手がメダルを量産する柔道は小学生の時から始めてみませんか?勝負よりも転んだ時に寝起きをしないよう受け身、基礎体力の向上正しい正座の礼、礼の礼等も重視した練習に力を入れています。練習の他にも夏の野外焼肉会や12月のクリスマスパーティ等楽しいイベントもあります。元々小学生の皆さんが待っています。
○対象-小学1年～高校生
○日時-(小学生)毎週水曜・金曜19:00～20:30
(中学生)毎週水曜・水曜19:30～21:00
○場所-妙高市総合体育館(柔道場)
○開始日-4月1日(木)～
○受講料-年間10,000円(中学生14,000円、高校31,500円)
○その他-小学生は柔道着の自費購入不要
○代表者-橋本(☎0255-72-2620)氏

剣道

剣道の修練により、正しい心、強めずに頑張り、思いやり、心を育てます。礼正しくあいきやがりの心、大勢の前でも物おしせずにはつきり、集団においてリーダーシップをのびる子どもを育成を目指します。通常の稽古のほかにも試合が年に数回、お楽しみ会や納会、昇級審査会など、みんな元気に楽しく活動しています。ぜひ一度、練習を見に来てください。
○対象-小学1～6年
○日時-毎週水曜 19:30～
○場所-妙高市総合体育館(剣道場)
○開始日-4月1日(木)～
○受講料-年間8,000円
○その他-年間8,000円は保護者会費です。登録料、保険料、大会参加料、その他必要金に使用されます。
○代表者-市村(☎0255-72-5094)

ジュニアスポーツクラブ会員申込み手続き等について

- 申込用紙に必要事項を記入し、年会費2,000円(高校生は保険料高額のため3,000円)を添えてスポーツクラブあらいへお申込みください。
- ※会費内訳＝スポーツクラブあらい年会費1,000円、傷害保険料・事務経費等1,000円
- 受講料は、各クラブ(代表者)へ納入となります(受講料はクラブによって異なります)。
- クラブごとに活動日や回数が異なり、大会参加、遠征等のあるクラブは別途経費が必要になる場合があります。また、活動開始日は予定です。活動内容や不明点等は、各代表者へお問い合わせください。
- 新型コロナウイルス感染拡大状況等により、活動規制などある場合があります。

スポーツ安全保険の加入について

あらいジュニアスポーツクラブでは、会員と指導者を対象に安心して活動できるよう「スポーツ安全保険」に加入します。スポーツ安全保険は、スポーツ団体及びその他の社会教育関係団体のメンバーが安心して活動できるように作られた営利目的でない互助共済的な保険です。
(以下、(公)財スポーツ安全協会ホームページより一部抜粋)
○傷害保険
対象となる事故-被保険者が日本国内において、団体の活動中および往復中、急激で偶然な外来の事故により被った傷害(熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒を含む)による、後遺障害、入院、手術、通院が償済されます。
○賠償責任保険-対象となる事故
被保険者が日本国内で行う団体での活動中および往復中、またはそれを行うために被保険者が所有・使用・管理する財産に起因して、他人にケガをさせた時、他人の物を壊したときによって、法律上の損害賠償責任を負った対象となります。
○突然死葬費用保険-対象となる事故
被保険者が日本国内において団体の活動中および往復中(※突然死とは、急性心不全等の心・血管疾患や脳血管性疾患等の呼吸器疾患、脳内出血等の脳血管疾患等と死因と、下記のいずれかに該当する死亡をいいます)した場合、被保険者の親族が葬費用を負担したときに活動中となります。
○団体の活動中および往復中の死亡
団体の活動中および往復中に顕著な体調変化が確認(注1)被保険者以外の第三者により確認されたものに限ります)され、そのときから24時間以内の死亡(注2)顕著な体調変化の時から24時間経過時点まで認定または集中治療を行っていた場合での180日以内死亡を含みます)ただし、その顕著な体調変化に原因がある死亡に限ります。
■その他、詳細については、(公)財スポーツ安全協会ホームページ(sportsanzen.org)をご覧ください。

空手道

空手道は、武道からスポーツとして脚光を浴び東京オリンピックに採用された種目です。練習の汗の中より人格完成心身の鍛錬及不撓の節を修する事を通じて空手道を始めませんか。まずは礼節とお友達つくりから。
○対象-小学1年～高校生
○日時-毎週火・金曜 18:30～19:30/2部19:30～21:30
(8部)毎週火・金曜 18:30～19:30は希望の初心者4名以上で4～6月のみ
○場所-妙高市総合体育館(空手道場)
○開始日-4月2日(金)～
○受講料-年間10,000円
○その他-(公)財日本空手道連盟(公)財日本空手道協会所属
○代表者-金澤(☎0255-72-2839)

体操

体操は全てのスポーツの原点です。走る、跳ぶ、回る、支える、止まる、表現する。運動能力と感覚能力を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。出来ない事に挑戦する勇気とできたことへの喜びが自信になり、子どもたちのやる気や自信を育むのにも最適なスポーツと言えます。たくさん練習してマット、びび箱、鉄棒で友達と差をつけよう!合わせて「指導員大募集中」です!!
○対象-小学1年～高校生
○日時-小学1～3年 毎週金曜(4～12月)
②中高生コース-毎週月・金(通年)
○場所-新井中学校体育館
○開始日-4月16日(金)
○受講料-年間10,000円
○その他-選手コースは別途費用がかかります。
○代表者-安本(☎090-7837-5195)

ソフトテニス

小学生はテニスの基本、楽しさを、中学生はゲームで役立つ基礎技術、戦術を練習指導しています。皆さんお待ちしています。
○対象-小学4年～中学生3年
○日時-(小学)10月・11月 第1・2・4土曜 9:00～11:30
(12月)3月 第2・4土曜 8:30～11:00
中学生のみ(毎週水曜 17:00～19:00)
○場所-新井グリーンスポーツセンター
○開始日-5月8日(土)～
○受講料-年間6,000円
○代表者-平野(☎090-6306-5693)

野球(小学生)

2021年度チーム目標!!3年連続県大会出場!全国大会出場!!コロナ禍にはありますチーム一つに力、目標達成できるように元気に活動しています。多くの皆さまより見学、体験をお待ちしております。
○対象-小学1～6年
○日時-毎週水・木・土・日曜
○場所-新井小学校、新井中学校ほか
○開始日-4月1日(木)～
○受講料-年間10,000円
○代表者-寺島(連絡先-問合せ-安原☎080-5482-1454)

硬式野球(妙高ベースボールクラブ)

14年前に、硬式野球を経験できる場を造ろうとクラブを立ち上げました。毎年、妙高市、上越市内から中学生が加入しています。当クラブは保護者と共に、地域に可愛がられるチーム作りをモットーとしております。10日には妙高市長杯中学生硬式野球大会(徳田カップ)を開催し、同様に活動しているチームと対戦し交流を深めています。
○対象-中学3年
○日時-土・日曜・祝日(夏休み期間は平日も有)
○場所-新井総合公園野球場、妙高市野球場ほか
○開始日-7月～11月(まで)
○受講料-新井中学校生(年間11,000円)、その他(年間13,000円)
○代表者-阿部(連絡先-問合せ-橋本☎090-6593-1884)

陸上競技

陸上大会の入賞をめざす高学年から運動会(で賞を目指す低学年まで、それぞれの目標に向かって頑張っています。種目には中心にいるのは練習方法を取り入れることにより、運動神経がとも発達する小学生年代の運動能力の向上を目指して、楽しく活動していきます。陸上競技-公道-1日での活動になりますが、雨天と天候は、ほぼアクリンとなります。見学・体験はいつでもOKです。友達をさっせて見に来てください。
○対象-小学1年～中学3年
○日時-毎週土曜(毎月日曜) 9:00～11:30(ほか)
○場所-新井総合公園(陸上競技場)ほか
○開始日-4月4日(日)～
○受講料-年間6,000円
○代表者-宮越(☎090-4931-7324)

水泳

【対象】-学年を問わず(25m泳げる事)
○日時-毎週水曜 18:30～20:00
○場所-水夢ランドあらい
○開始日-4月1日(木)～
○受講料-年間6,000円
○代表者-津澤(☎090-4848-0941)

クロスカントリースキー

「子どもたちにクロカンスキーの楽しさを味わってもらい、スキーを通して体力作りと心の育成を図ることを目標に4～12月はマラソンやローラーズキーでの体力作り、1～3月はクロカンスキー等を使用し、併当で滑る機会も豊富です。また、雪道の中心練習を行っています。また、各クラブ大会、クロカンスキー大会にも積極的に参加し好成績をあげています。
○対象-小学1年～中学生3年
○日時-(1～3月)毎週土・日曜
(4～12月)第1・3土曜
○場所-池の平スポーツ広場クロスカントリースキーコースほか
○開始日-4月1日(日)～
○受講料-年間6,000円
○代表者-堀川(☎0255-72-3612)

アルペンスキー

アルペンスキークラブは、小学1年生から中学生までまでのスキークラブです。冬期間は池の平スキー場を中心に基礎練習や日頃の練習をしたり、また大会にも参加し、日頃の練習を成果を体験したりと目標を持っています。ぜひスキーをやりたいうまくなりたいたいと思われている方は参加してみませんか。指導者も合わせて募集中です。
○対象-小学1年～中学生3年
○日時-毎週水曜 18:30～20:00
○場所-池の平スキー場ほか
○開始日-4月1日(日)～
○受講料-年間6,000円
○代表者-岡田(☎090-7178-3993)