

スポーツ

特集号

第 58 号

2019/3/8

感謝

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。
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っていく所存です。これからもご支援のほどよろしくお願いいたします。
当クラブ広報紙「スポ・スポ」もおかげさまで58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。今後ともご愛読のほどよろしくお願いいたします。

平成30年度活動報告

子どもからお年寄りまでが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。

第33回ナイターソフトボール大会&第29回ナイターバレーボール大会 (7月28日～29日)

夏の風物詩、ナイターソフトボール大会（11チーム）が新井総合公園野球場で、ナイターバレーボール大会（11チーム）が妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）で、2日間の日程で両大会あわせ、延べ500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。この日のために、1年間練習を重ねる「力」の入った大会です。「さあ来年の戦いはすでに始まっています!!」



「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」

お楽しみウォーキング～名所巡り～
(8月25日)
魚沼市「西福寺」と南魚沼市「雲洞庵」へ、歴史を巡るウォーキングに行ってきました。西福寺を拝観後、五十沢温泉ゆとらん館で地元食材を使った懐石料理を堪能し、昼食後は雄大な山々に囲まれた源泉かけ流しの混浴露天風呂で心身ともに癒されました。帰路は「雲洞庵」に立ち寄り、こどももじっくり歴史について学んでいたできました。参加の皆さんも、充実した楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。まさにおすすめの「パワースポット」!!

第49回越後妙高コシヒカリマラソン大会 (10月7日)

県内外から1,400名を超えるランナーが秋の妙高路で健脚を競い合いました。市街地の北国街道や妙高連山の山々を望む田園風景の中を駆け抜けました。日本列島に台風の接近により、大会開催も危ぶまれた中、無事開催できました。ゴールには、完走者全員に妙高産新米コシヒカリのおにぎりとおスポーツドリンクがふるまわれ、ランナーは秋の景色とともに秋の味方をしました。



ノルディックウォーキングツアー (10月27日)

妙高市内の3つの総合型地域スポーツクラブ(スポーツクラブあらい・ふるさとづくり妙高・妙高高原さわやか協議会)共同事業として開催。時折、日差しが降り注ぐ中、長野県飯綱町の釜山寺湖へ。目の前には、紅葉で錦繍に色づいた飯綱山。遠くには我々が妙高山を望みながら、とは、残念ながら雲で隠れて見ることができなかったですが、湖畔に広がる芝の緑地、桂山の林道、落ち葉で埋め尽くされた遊歩道(まさに紅葉の絶景!!)など...美しい自然を体感しながら、ゆっくり歩いてきました!! 1時間半ほど歩いた後は、湖畔の日帰り温泉施設「天狗の館」で温泉入浴。お茶を流しさっぱりした後は、おがねの温泉タイム!! 季節ものの懐石料理を前に参加者同士の会話も弾みます!!



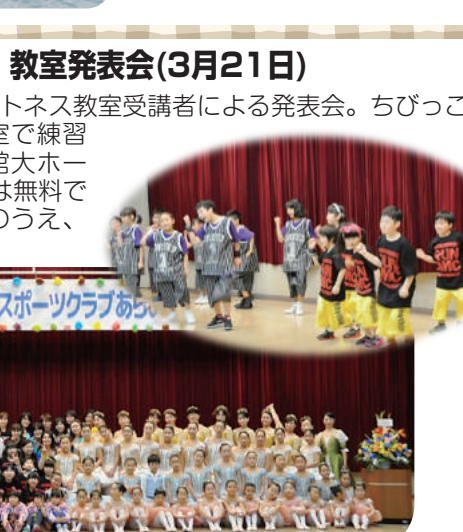
スポーツ研修会 (12月2日)

柔道整復師の中嶋 功 先生(オリーブ接骨院・妙高高原)をお迎えし、テーマを「基礎体力づくり、継続できる軽運動」と題して、妙高市総合体育館(3階大会議室)で開催しました。前半、約1時間の講演を聞き、後半は誰でもできる軽運動などを実際に椅子やマットを使って実技講習を行いました。半日という短い時間でしたが、とても有意義で楽しい時間を過ごしました(〇〇)



新春!初泳ぎお楽しみ会 (1月5日)

新年の恒例行事となっている、「新春!初泳ぎお楽しみ会」を水夢ランドあらいに開催。イベントでは約80名の参加をいただき、水球やリレー、水中宝探しゲームなどを行いました。また、当日は日ごろの水夢ランドあらいご利用の皆さんへ感謝を込めて、終日プールを無料開放とし、たくさんの方が新年の楽しいひとときをプールで過ごされました。



平成30年度 教室発表会 (3月21日)

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。ちびっこから大人の参加者が、日ごろ教室で練習してきた成果を「ふれあい会館大ホール」の大舞台で見せます! 観覧は無料です。ので、皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください!!



◆第13回日帰りバスハイク (6月22日)

毎年恒例の日帰りバスハイク企画。爽やかな汗を流し四周の風景は格別です。一人よりも二人、二人よりも大勢で...楽しみも苦しみも? 分け合いながら、みんな楽しく歩きましょう!!

◆お楽しみウォーキング～名所巡り～ (8月24日)

ガイドが同行するので、歴史についても学べます。身体も頭も使ってリフレッシュ!!

◆ノルディックウォーキングツアー (10月26日)

秋の恒例イベント、長野県飯綱町雲仙寺湖で開催します。温泉&昼食付の一度に三度おいしい企画です。妙高市内の3つの総合型地域スポーツクラブ(スポーツクラブあらい・ふるさとづくり妙高・妙高高原さわやか協議会)共同事業となっています。経費豊富なスタッフが行いますので、ノルディックウォーキング未経験者でも気軽に参加できます。



平成30年度 賛助会員御芳名

皆さまに、厚く御礼を申し上げます。

順不同・敬称略

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)	
ダイセル新井ケミカル(株)		信越工業(株)	
君の井酒造(株)		(有)スリーエヌ	
(株)新井コロナ		家's ハセガワ(株)	
(株)保坂組		堀川電気	
(株)山崎建設		(有)かんずり	
えちご上越農業協同組合新井支店		けいなん総合病院	
(有)岡田組		そば処 文蔵	
(有)小林建材		割烹 ふるかゝり 清	
(株)初台製作所		旬菜酒房 武相荘	
(有)双伸機工		ふくろう	
斐太商工会		(有)さとう生花店	
堀川 敏治		廣瀬歯科クリニック	
(株)野本組		長谷川 重英	
(株)アルコス		赤倉観光ホテル	
愛クリニック		K D L	
千代の光酒造(株)		上越トヨヨー住器(株)	
新井工場団地工団会		(株)アイケーテック	
いちかわ接骨院		セブンイレブン学校町店	
揚石医院内科・小児科・循環器科		友楽里館	
ながの歯科医院		頸城観光(株)新井営業所	
さくらい整形外科医院		(有)小池工藝	
日本海鮮魚センターあらい道の駅		住人十色	
小嶋 久司		白川 昭夫	
賛助会員		横尾 久美子	

順不同・敬称略

2019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(上旬予定)
- 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
- スポーツクラブあらい定例総会(中旬)

6月

- あらいバレーボール大会(2日)
- 第13回日帰りバスハイク(22日)
- 第38回ファミリーソフトバレーボール大会(30日)

7月

- 第34回ナイターソフトボール大会(27～28日)
- 第30回ナイターバレーボール大会(27～28日)
- 夏のめだか教室(第1期)
- 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～名所巡り～(24日)
- 夏のめだか教室(第2期)

9月

- あらいミニバスケットボール3on3大会(15日)
- 第9回妙高市空手道大会(23日)

11月

- あらいバドミントン大会(3日)
- 北部地区体育協会スポーツ交流会(上旬)
- 新井総合公園開園(30日)

12月

- スポーツ研修会(上旬)
- さわやか健康活動(8日)

2月

- 第15回ニュースポーツフェスティバル(9日)
- 第7回スプリングカップソフトバレーボール大会(23日)

10月

- 第10回妙高市スポレック大会(6日)
- 第50回越後妙高コシヒカリマラソン大会(13日)
- ノルディックウォーキングツアー(26日)
- 第15回マスターズソフトボール大会(27日)
- あらい卓球大会(27日)
- 秋コース(水泳・フィットネス教室)開講

1月

- 新春初泳ぎお楽しみ会(4日)
- 冬コース(水泳・フィットネス教室)開講

3月

- 教室無料体験会
- スポーツクラブあらい教室発表会(21日)
- 春のおたまじゃくし教室・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。

※新規賛助会員

岩崎 寛(プレミアム会員)
横誌 伸一(プレミアム会員)
堀谷 光夫(プレミアム会員)
荒井 修一(プレミアム会員)

賛助会員

栗田 洋一
横誌 伸信
村越 泰子
堀アキケーテック

賛助会員

保坂 次男
セブンイレブン妙高姫川原店
ヘアサロン トウジョウ
住人十色

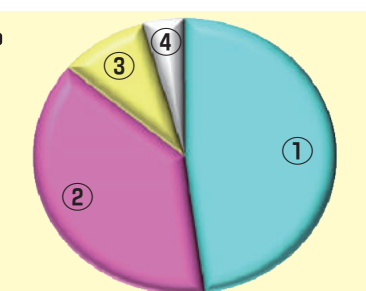
賛助会員

(一社) 妙高青年会議所
市川 健一郎
関澤 志(スポーツクラブあらい)
岩澤 昇(スポーツクラブあらい)
山本 啓子(スポーツクラブあらい)

平成30年度 賛助金の配分報告

総額 1,349,000 円

- ① 妙高市スポーツ協会 新井支部 (649,500 円)
- ② あらいコミュニティスポーツ協議会 (519,600 円)
- ③ あらいスポーツクラブ協議会 (129,900 円)
- ④ NPO 法人スポーツクラブあらい (60,000 円)



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【プール教室】

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
水中運動	月	夏期9:00 ～10:00 秋期10:00 ～11:00	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めます
水中散歩	火	夏期9:00 ～10:00 秋期10:00 ～11:00	一般男女 30名	水中でのウォーキング、ジョギングをしながら全身を動かします
パワーアップ	水	19:30～ 20:30	一般男女 20名	道具を使って有酸素運動と筋トレを交互に行います 水中で運動不足解消!!
らくらく水中運動	木	13:30～ 14:30	一般男女 20名	腰や腰に負担をかけずに水の抵抗を利用し筋力をつけていきます
アクアビクス	金	夏期9:00 ～10:00 秋期10:00 ～11:00	一般男女 30名	音楽に合わせて動き脂肪燃焼や心臓機能向上を目指します

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
初心者水泳 ～上達への道～	火	13:30～ 14:30	一般男女 30名	水泳の基本、呼吸・姿勢・キックから始めます
成人スイミング ～泳者のポイント～	水	18:30～ 19:30	一般男女 30名	泳げない方から、さらに上達したい方!! 基本はもたらう泳ぎに長く泳ぐコツやスイムアップの大切なポイントを教えます
やさしい4泳法 ～ゆっくゆっく美しく～	木	夏期9:00 ～10:00 秋期10:00 ～11:00	一般男女 60名	習得したい泳ぎ(4泳法)を丁寧に指導いたします 水泳の「苦手」を「得意」に変えましょう
いきいきスイミング ～心と体の健康づくり～	金	13:30～ 14:30	一般男女 30名	健康維持から生涯スポーツに! 泳ぎに磨きをかけていきます

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
子どもから大人までスイミング	月	19:00～ 20:00	小学生～一般男女 30名	※50m以上泳げること 小学生から大人まで一緒に泳ぎに楽しく泳ぎましょう!! スイミング・プールやタイム・タックでいんとん力をつけていきます

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ジュニアスイミング	火	17:30～ 18:30	小学生 各60名	もぐれない泳ぎ、泳げないからレベルに合わせて泳ぎ方を指導します!
幼児スイミング	水	9:00～ 10:00	年中～ 各25名	基礎体力づくりから遊びを取り入れながら水慣れを促していきます
子ども水中運動	木	17:30～ 18:30	小学生 各25名	基礎体力づくりから遊びを取り入れながら水慣れを促していきます

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ウォータースタッフ ～水泳を楽しく～	金	17:00～ 18:00	小学生～ 20名	プールの中で元気よく運動しよう! 水中は全身運動のうえ、変えるものがないため呼吸を強めます!

水夢ランドあらい【フィットネス教室】

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
有酸素運動	金	13:30～ 14:30	一般男女 20名	簡単なステップをJポップの曲に合わせて踊ります
エアロビクス	土	19:15～ 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

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ストレッチ&からだのケア	月	9:30～ 10:30	一般男女 20名	日常生活で生じてしまった骨盤を整え改善していきます
ボディメイク	火	9:30～ 10:30	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
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

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ヨガ&ピラティス	水	9:30～ 10:30	一般男女 20名	大切なものは「ゆるい」こと動いてゆるみでと緩やかにしていきます
心に響くヨガ	木	9:30～ 10:30	一般男女 20名	自分を見つめる時間を作りませんか?「心に響くヨガ」をやさしくしていきます
からだを愛でるやさしいヨガ	木	9:30～ 10:30	一般男女 20名	ヨガ、ピラティス、ストレッチを組み合わせ、音楽に合わせて流れるように動いていくクラス
ボルドブラ	木	13:30～ 14:30	一般男女 20名	ヨガ、ピラティス、ストレッチを組み合わせ、音楽に合わせて流れるように動いていくクラス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ダンスクラス	火	10:30～ 11:30	一般男女 15名	簡単なバーレッスからセンターレッシュまで、楽しく心身を元気に動かして心強くなることができます
心躍る大人のバレエ	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どこから曲に合わせて動いていきます
大人のためのやさしいヒップホップ	木	18:00～ 19:15	一般男女 20名	身体の使い方でシェイプアップにも効果的! フラダンスの基本から始めます
エンジョイフラ	木	19:30～ 20:45	一般男女 20名	身体を使い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!

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
キッズヒップホップ中級	火	18:15～ 19:15	小学生(継続者) 15名	強くなりたいに挑戦する身体づくり、音楽に合わせて表現力を身に付けます
キッズヒップホップ初級	金	17:00～ 18:00	小学生(初心者) 15名	ヒップホップの基礎を一つから学びますリズム感のある身体と心を開きます

■うち履き不要な教室でも、来館の際うち履きをお持ちください。

妙高市総合体育館【フィットネス教室】

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
機能改善体操	月	10:30～ 11:30	一般男女 25名	汗腺とともに動きにくくなった関節部分をほぐし筋力アップ、ハラスのよい身体づくりをします
ベリーダンス	月	19:30～ 20:30	一般男女 25名	中近東で楽えたオリエンタルダンスで女性らしい身体づくりを目指します
BOKWA Punch&Strike ボクワパンチ&ストライク	水	19:30～ 20:30	一般男女 25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アップに動いていくクラス
筋力体力代謝アップ	金	10:00～ 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
らくらくリズム体操	金	19:30～ 20:30	一般男女 25名	エアロビクスの基本のクラス 簡単な動きを組み合わせで動きます
トランポピクス&筋トレ	火	19:30～ 20:30	一般男女 25名	トランポピクスでのウォーキングは体幹を強くし姿勢改善に効果的!! 音楽に合わせて筋力アップしていきます
トランポピクス&ボディワーク	木	10:00～ 11:00	一般男女 15名	トランポピクスで有酸素運動をし、筋トレ・ストレッチングなども取り入れ、自分のなりた身体を作り上げていきます
トランポピクス	金	13:30～ 14:30	一般男女 15名	トランポピクスは全身運動です 簡単な筋力トレーニングで生活に必要な筋力をつけます

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ストレッチ&からだのケア	火	13:30～ 14:30	一般男女 25名	椅子に座って簡単な筋力トレーニング、全身運動を組み合わせ、心身を元気に動かしていきます
いきいき元氣アップ	火	13:30～ 14:30	一般男女 25名	筋力(筋肉を包む膜)の流れに沿ってねじる動きや自重負荷運動、ストレッチを行って体のケアをします
KAZE	水	9:00～ 10:00	一般男女 25名	寝たままの腕力から小さな動きから、椅子に座って筋力、筋力をほぐしていき、体を元気にしていきます
からだ調整体操	水	10:30～ 11:30	一般男女 25名	うづを中心とした全身の関節にアプローチし、機能改善を目指します! ※ 腰痛改善にも効果的です!
ろっ骨エクササイズ KaGiLa～カギラ～	月	13:30～ 14:30	一般男女 25名	椅子に座って足行で床に座れない方、身体が硬い方も気軽に動きます!
椅子カキカ	木	13:30～ 14:30	一般男女 20名	椅子に座って足行で床に座れない方、身体が硬い方も気軽に動きます!
ナイト椅子カキカ	月	19:30～ 20:30	一般男女 20名	仕事帰りにリフレッシュ!! 椅子に座って身体を気持ちよく動かしましょう!

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
ヨガ&ピラティス	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
ゆるヨガ	火	13:30～ 14:30	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
ピラティス	水	19:30～ 20:30	一般男女 25名	体幹の筋力強化だけでなく、体の柔軟性や筋持久力が向上し体全体を整えます
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・瞑想を丁寧に行い、心身のリフレッシュを目指します
身体が整わるピラティス	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

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
子どもフィットネス(トレーニング)	火	16:30～ 17:30	小学生1～ 15名	運動や遊びを通して幼児期に必要な基礎体力を身に付けます! 走る、投げる、跳ぶなどさまざまな動きを体験し、限らない運動能力の向上を目指します
ちびっこ運動教室	木	16:20～ 17:20	小学生1～ 15名	運動や遊びを通して幼児期に必要な基礎体力を身に付けます! 走る、投げる、跳ぶなどさまざまな動きを体験し、限らない運動能力の向上を目指します
ジュニア運動教室	火	17:45～ 18:45	小学生2～ 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・反応など総合的な能力を身につけて運動に必要な体づくりを目指します
わくわくキッズ体操	水	16:30～ 17:30	小学生1～ 15名	音楽に合わせて体を動かすことで反動表現力を養い、子どもの発達に必要な筋肉を鍛えます

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
親子フィットネス	月	17:00～ 18:00	親子 12組	床にマットを敷くようにステップ、誰にでも簡単にできる親子で楽しくエクササイズ!! ※年少～のお子さまとそのご家族
ハルティックウォーキング	月	17:00～ 18:00	親子 12組	床にマットを敷くようにステップ、誰にでも簡単にできる親子で楽しくエクササイズ!! ※年少～のお子さまとそのご家族
親子BOKWA～ボクワ～	月	17:00～ 18:00	親子 12組	床にマットを敷くようにステップ、誰にでも簡単にできる親子で楽しくエクササイズ!! ※年少～のお子さまとそのご家族
さわやかウォーキング	木	9:30～ 10:30	一般男女 20名	天気の良い日は外でウォーキング、ボールを使うので足腰にかかる負担は軽くなりますが、エアリアル消費カロリーは20%アップ!

クラス	曜日	時間	対象/定員	内 容
産後ヨガ	金	10:00～ 11:00	産後 15名	産後ヨガ 産後1ヶ月～12ヶ月の間
ミニプログラム	月	9:30～ 10:30	一般男女 20名	20分間の体幹トレーニング! 腹筋エクササイズを中心に体幹を強くしていきます
コアトレ	月	9:30～ 10:30	一般男女 20名	20分間の体幹トレーニング! 腹筋エクササイズを中心に体幹を強くしていきます
気軽にエアロ	月	18:30～ 19:30	一般男女 20名	体幹を鍛えるエアロビクスで、体幹を強くしていきます
ストレッチボール	月	18:30～ 19:30	一般男女 20名	ボールを使ってストレッチ、筋力アップに効果的です
体幹バランス	金	18:50～ 19:50	一般男女 20名	体幹トレーニングで、体幹を強くしていきます

※「1回体験」のご案内 1回：1,000円(年会費不要)
スイミング、フィットネス共通 ※ただし、1教室につき1回のみ

ホームページよりスケジュール等をご覧いただけます。スポーツクラブあらい 検索

スポーツクラブ会員募集と会員特典の協力店(7事業所)一覧

番号	協力事業所名称	所在地	特典内容
1	ウチダスポーツ	岡山 山 山	スポーツ用品10%OFF(セール品・学童服は除く) ウォーキングボール15%OFF
2	大原スポーツ 新井店	朝日町	商品10%OFF(特価品、体操着を除く)
3	妙高杉/原スキー場	杉野沢	リフト、ゴンドラ1日券 大人1,000円/中学生3,200円 リフト、ゴンドラ4時間券 大人1,000円/中学生2,700円 ※12月31日は追加料金(200円)のご利用となります ※48時間券は営業開始日の購入から有効となります
4	食処処処 一富	上東町	先にお金カード提示につき、飲食代金1人15%引き
5	新東産業株式会社 上越店	上越市(中田原)	湯治施設ほつランド(妙高市高柳)の入浴料金の大人400円・300円/小・中学生100円・150円
6	すし芳	田 町	すし芳カードのポイント2倍
7	ブチホテル・デゾービー&レストラン正	二 俣	一人暮らしのおすすめメニューの料金 ランチ1,800円・1,580円 ディナー3,800円・3,200円 1日食事(朝・昼・夕食)は追加料金12,000円～9,800円 ※上記サービスは利用される3日前までに予約が必要です ※期間：7/1～12/31

○申込方法・受講料など…

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。

フィットネス教室
(水夢ランドあらい2階トレーニングルーム)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
(受講料4,000円+施設利用料2,000円+年会費1,000円)

フィットネス教室
(妙高市総合体育館・2階健康体力測定室)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
(受講料4,000円+施設利用料2,000円+年会費1,000円)

スイミング教室
(水夢ランドあらい・プール)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…一般会員9,000円
(受講料8,000円(受講料4,000円+入場料4,000円)+年会費1,000円)
○料金…プール年会費5,000円
(受講料4,000円+年会費1,000円)

スイミング教室(幼児・ジュニア)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
(受講料6,000円(受講料4,000円+入場料2,000円)+年会費1,000円)

◆教室無料体験会◆

○期間…3月1日(金)～29日(金)
○回数…お一人様3回
○申込方法…所定用紙にご記入いただき受講教室の前日までにお申込みください。
○来年度(4月)～開催教室が無料で体験できます。「教室に通ってみたいけれど何が良いのかわからない…」運動を始めてみたいけれど…という方はこの機会にぜひお試しください。教室期間中の体験となります。定員がありますので人数調整させていただきます。都合もあいます。

○期間…3月21日(木)～25日(月) ※5日間
○時間…16時30分～17時30分
○対象…(新)年中さん・(新)小1～小2
○持ち物…水着・ぼうし・タオル
○参加費…3,500円(受講料+入場料+保険料)
○定員…25名
○メチ…3月19日(火)

◆春のおたまたま教室～受講生募集◆

○期間…3月21日(木)～25日(月) ※5日間
○時間…17時30分～18時30分
○対象…(新)小学1年生～小学生
○持ち物…水着・ぼうし・タオル
○参加費…3,500円(受講料+入場料+保険料)
○定員…60名
○メチ…3月19日(火)

◆春のめだか教室～受講生募集◆

○期間…3月21日(木)～25日(月) ※5日間
○時間…17時30分～18時30分
○対象…(新)小学1年生～小学生
○持ち物…水着・ぼうし・タオル
○参加費…3,500円(受講料+入場料+保険料)
○定員…60名
○メチ…3月19日(火)

◆平成30年度スポーツクラブあらい教室発表会◆

今年度もやります! スポーツクラブあらい教室受講生による「教室発表会」! 受講生の日ごろの練習の成果をお見せし、観覧無料です。ぜひ、皆さんお誘い合わせの上、観に来てください!!
○期日…3月21日(木・祝)
○時間…10時～12時(開場9時30分)
○会場…ふれあいホール(新井ふれあい会館)
○観覧…無料

◆「はね馬アリーナ」利用促進事業◆

○期間…第1期…2019年6月3日(土)～7月31日(火) 平日9～15時(予定) 第2期…2020年1月14日(火)～2月28日(金) 平日9～15時
※期間中、専用利用の予約がある場合はご利用できません。
○曜日…卓球、バドミントン、スノボ
○料金…入場料120円(高校生以上)、中学生以下無料
○用具貸出…無料
○持ち物…内履き
○内容…卓球、バドミントン、スノボの3種目がアリーナにセットされた状態になっており、すぐに楽しむことができます。用具の貸出もしていますので手ぶらで楽しめます。(用具数に限りがあります。)

5/10(土)～5/11(日) 10時～12時 入場無料
5/12(月)～5/13(火) 10時～12時 入場無料
5/14(水)～5/15(木) 10時～12時 入場無料
5/16(金)～5/17(土) 10時～12時 入場無料
5/18(日)～5/19(月) 10時～12時 入場無料
5/20(火)～5/21(水) 10時～12時 入場無料
5/22(木)～5/23(金) 10時～12時 入場無料
5/24(土)～5/25(日) 10時～12時 入場無料
5/26(月)～5/27(火) 10時～12時 入場無料
5/28(水)～5/29(木) 10時～12時 入場無料
5/30(金)～5/31(土) 10時～12時 入場無料
6/1(日)～6/2(月) 10時～12時 入場無料
6/3(火)～6/4(水) 10時～12時 入場無料
6/5(木)～6/6(金) 10時～12時 入場無料
6/7(土)～6/8(日) 10時～12時 入場無料
6/9(月)～6/10(火) 10時～12時 入場無料
6/11(水)～6/12(木) 10時～12時 入場無料
6/13(金)～6/14(土) 10時～12時 入場無料
6/15(日)～6/16(月) 10時～12時 入場無料
6/17(火)～6/18(水) 10時～12時 入場無料
6/19(木)～6/20(金) 10時～12時 入場無料
6/21(土)～6/22(日) 10時～12時 入場無料
6/23(月)～6/24(火) 10時～12時 入場無料
6/25(水)～6/26(木) 10時～12時 入場無料
6/27(金)～6/28(土) 10時～12時 入場無料
6/29(日)～6/30(月) 10時～12時 入場無料
7/1(火)～7/2(水) 10時～12時 入場無料
7/3(木)～7/4(金) 10時～12時 入場無料
7/5(土)～7/6(日) 10時～12時 入場無料
7/7(月)～7/8(火) 10時～12時 入場無料
7/9(水)～7/10(木) 10時～12時 入場無料
7/11(金)～7/12(土) 10時～12時 入場無料
7/13(日)～7/14(月) 10時～12時 入場無料
7/15(火)～7/16(水) 10時～12時 入場無料
7/17(木)～7/18(金) 10時～12時 入場無料
7/19(土)～7/20(日) 10時～12時 入場無料
7/21(月)～7/22(火) 10時～12時 入場無料
7/23(水)～7/24(木) 10時～12時 入場無料
7/25(金)～7/26(土) 10時～12時 入場無料
7/27(日)～7/28(月) 10時～12時 入場無料
7/29(火)～7/30(水) 10時～12時 入場無料
7/31(木)～8/1(金) 10時～12時 入場無料
8/2(土)～8/3(日) 10時～12時 入場無料
8/4(月)～8/5(火) 10時～12時 入場無料
8/6(水)～8/7(木) 10時～12時 入場無料
8/8(金)～8/9(土) 10時～12時 入場無料
8/10(日)～8/11(月) 10時～12時 入場無料
8/12(火)～8/13(水) 10時～12時 入場無料
8/14(木)～8/15(金) 10時～12時 入場無料
8/16(土)～8/17(日) 10時～12時 入場無料
8/18(月)～8/19(火) 10時～12時 入場無料
8/20(水)～8/21(木) 10時～12時 入場無料
8/22(金)～8/23(土) 10時～12時 入場無料
8/24(日)～8/25(月) 10時～12時 入場無料
8/26(火)～8/27(水) 10時～12時 入場無料
8/28(木)～8/29(金) 10時～12時 入場無料
8/30(土)～8/31(日) 10時～12時 入場無料
9/1(月)～9/2(火) 10時～12時 入場無料
9/3(水)～9/4(木) 10時～12時 入場無料
9/5(金)～9/6(土) 10時～12時 入場無料
9/7(日)～9/8(月) 10時～12時 入場無料
9/9(火)～9/10(水) 10時～12時 入場無料
9/11(木)～9/12(金) 10時～12時 入場無料
9/13(土)～9/14(日) 10時～12時 入場無料
9/15(月)～9/16(火) 10時～12時 入場無料
9/17(水)～9/18(木) 10時～12時 入場無料
9/19(金)～9/20(土) 10時～12時 入場無料
9/21(日)～9/22(月) 10時～12時 入場無料
9/23(火)～9/24(水) 10時～12時 入場無料
9/25(木)～9/26(金) 10時～12時 入場無料
9/27(土)～9/28(日) 10時～12時 入場無料
9/29(月)～9/30(火) 10時～12時 入場無料
10/1(水)～10/2(木) 10時～12時 入場無料
10/3(金)～10/4(土) 10時～12時 入場無料
10/5(日)～10/6(月) 10時～12時 入場無料
10/7(火)～10/8(水) 10時～12時 入場無料
10/9(木)～10/10(金) 10時～12時 入場無料
10/11(土)～10/12(日) 10時～12時 入場無料
10/13(月)～10/14(火) 10時～12時 入場無料
10/15(水)～10/16(木) 10時～12時 入場無料
10/17(金)～10/18(土) 10時～12時 入場無料
10/19(日)～10/20(月) 10時～12時 入場無料
10/21(火)～10/22(水) 10時～12時 入場無料
10/23(木)～10/24(金) 10時～12時 入場無料
10/25(土)～10/26(日) 10時～12時 入場無料
10/27(月)～10/28(火) 10時～12時 入場無料
10/29(水)～10/30(木) 10時～12時 入場無料
10/31(金)～11/1(土) 10時～12時 入場無料
11/2(日)～11/3(月) 10時～12時 入場無料
11/4(火)～11/5(水) 10時～12時 入場無料
11/6(木)～11/7(金) 10時～12時 入場無料
11/8(土)～11/9(日) 10時～12時 入場無料
11/10(月)～11/11(火) 10時～12時 入場無料
11/12(水)～11/13(木) 10時～12時 入場無料
11/14(金)～11/15(土) 10時～12時 入場無料
11/16(日)～11/17(月) 10時～12時 入場無料
11/18(火)～11/19(水) 10時～12時 入場無料
11/20(木)～11/21(金) 10時～12時 入場無料
11/22(土)～11/23(日) 10時～12時 入場無料
11/24(月)～11/25(火) 10時～12時 入場無料
11/26(水)～11/27(木) 10時～12時 入場無料
11/28(金)～11/29(土) 10時～12時 入場無料
11/30(日)～12/1(月) 10時～12時 入場無料
12/2(火)～12/3(水) 10時～12時 入場無料
12/4(木)～12/5(金) 10時～12時 入場無料
12/6(土)～12/7(日) 10時～12時 入場無料
12/8(月)～12/9(火) 10時～12時 入場無料
12/10(水)～12/11(木) 10時～12時 入場無料
12/12(金)～12/13(土) 10時～12時 入場無料
12/14(日)～12/15(月) 10時～12時 入場無料
12/16(火)～12/17(水) 10時～12時 入場無料
12/18(木)～12/19(金) 10時～12時 入場無料
12/20(土)～12/21(日) 10時～12時 入場無料
12/22(月)～12/23(火) 10時～12時 入場無料
12/24(水)～12/25(木) 10時～12時 入場無料
12/26(金)～12/27(土) 10時～12時 入場無料
12/28(日)～12/29(月) 10時～12時 入場無料
12/30(火)～12/31(水) 10時～12時 入場無料