

開講教室一覧 ※1期10回(春・夏・秋・冬)年間40回のプログラムです。

【主催者】NPO法人スポーツクラブあらい:0255-72-3665

水泳教室(会場:水夢ランドあらいプール)

有酸素運動&筋力アップ		妙高市おすすめ		
クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容
健康アクア	月	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 30名	日常生活に運動を、水中でのストレッチと有酸素運動で体の柔軟性や機能改善を目指します
		9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 30名	水が苦手な方、足腰に不安がある方でも大丈夫。基本の歩く・走るを中心に様々なバリエーションで動きます
アクア筋トレ&代謝アップ	木	13:30~14:30	成人 20名	水の抵抗を利用した筋力アップと歩く走るなどの有酸素運動をプラス。心肺機能向上から代謝アップへとつながります
アクアピクス	金	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 30名	音楽に合わせて動きます。陸ではできない動きも安全に楽しくできます。達成感と心地良い疲労感が気分爽快!

おどなスイミング

おどなスイミング		スポーツクラブあらいおすすめ		
クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容
NEW 成人スイミング 入門編 泳カレベル★★★	月	14:30~15:30	成人 20名	25メートルを泳ぐことに自信のない方や泳ぐことが不安な方を大募集しています!最初の水なれから行います。
NEW 泳力アップ ~1,000mにチャレンジ!~ 泳カレベル★★★	月	15:30~16:30	成人 20名	1時間で1000メートルを泳ぐクラスになります。個人の泳ぎも、丁寧に指導していきます。
初心者水泳 上達への近道 泳カレベル★★★	火	13:30~14:30	成人 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 ~ゆっくり長く美しく~ 泳カレベル★★★	木	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 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」に変えましょう
いきいきスイミング ~心と体の健康づくり~ 泳カレベル★★★	金	13:30~14:30	成人 20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しょう

子どもスイミング

クラス	対象	曜日	時間	定員	内容
幼児 スイミング	年中~ 年長	火	16:30~17:30	各 25名	遊びを取り入れながら水慣れをしていきます。水泳の基礎作りをしていくクラス
		木			
		土			
ジュニア スイミング	小学生	火	17:30~18:30	各 70名	もぐれない、泳げないから泳力に合わせて練習を行います。体力づくり、お子さんの健康な体づくりの一環として
		木			
		土			

夏(8月)と春(3月)に5日間の短期水泳教室も開催します。
募集内容につきましてはホームページやSNS、館内掲示にてお知らせします。

教室受講料(1期10回コース)	
教室会員費:初回1,000円	
水泳教室	フィットネス教室
大人 8,000円 (受講料4,000円・入場料4,000円)	6,000円 (受講料4,000円・入場料2,000円)
子供 6,000円 (受講料4,000円・入場料2,000円)	
※受講料・入場料・傷害保険料を含みます。 ※各施設の会員・障がい者手帳をお持ちの方は入場料が免除になります。 申し込み時に受付にお伝えください。	

フィットネス教室(会場:水夢ランドあらい2F 〇妙高市総合体育館2F健康体力測定室)

有酸素運動&筋力アップ		妙高市おすすめ			
クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
ダンスエアロ	月	19:00~20:00	成人 20名	エアロピクスに簡単なダンス要素をプラス。運動不足解消やストレス発散に。非日常の空間を楽しみましょう	妙高市総合体育館
エアロピクス	水	19:30~20:30	成人 20名	基本の動作を中心とした有酸素運動。初めてでもゆっくり進めます。音楽に合わせて動く楽しさを感じてください	妙高市総合体育館
トランポピクス&ポディワーク	木	10:00~11:00	成人 17名	ミニトランポリンを使い音楽に合わせて楽しく「有酸素×筋トレ×ストレッチ」眠っている筋肉を呼び起こします!	妙高市総合体育館
NEW 美カラテ ~生活習慣改善編~	木	13:30~14:30	成人 20名	空手の動きを行い、姿勢・呼吸を整える簡単な体操を行います。睡眠改善・骨粗鬆症・フレイル予防にオススメです!	妙高市総合体育館
NEW ゆっくり始める運動教室	金	10:00~11:00	成人 20名	体力や脚力に不安を感じていませんか?筋トレやストレッチなど、軽運動をおこない、健康維持・増進を目指します。初心者の方・男性の方歓迎です!!	妙高市総合体育館
NEW 初級トランポピクス&ストレッチボール	金	13:00~14:00	成人 17名	簡単な動きを取り入れたトランポピクスで有酸素運動を行い、その後ボールを使ったストレッチで肩と肩甲骨の可動域を広げ、姿勢の改善を目指します	妙高市総合体育館
NEW 本格!美カラテ	金	19:30~20:30	成人 20名	空手の動きを使った簡単なエクササイズ。二の腕・背中・ウエストシェイプほか、自律神経を整える効果も!	妙高市総合体育館

ダンスクラス

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
フラダンス	木	14:00~15:00	成人 15名	ゆったりとした動きの中でコアや足を使った健康的なエクササイズ。フラの曲でも体もリフレッシュ	水夢ランドあらい

子どもフィットネス(運動教室)

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	16:45~17:30	年中~ 年長 各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
ジュニア運動教室	火	17:45~18:45	小学 1年~3年	様々な動きを取り入れ、運動の苦手意識の克服や総合的な力を身につけます	妙高市総合体育館
	木	17:45~18:45	小学 4年~6年	(4年~6年) スポーツに必要な体幹・持久力・バランス・瞬発力など運動能力の向上を目指します	

フィットネスサークル	☆ストレッチ&エクササイズ ☆シニア男性運動教室	☆Jポップレクダンス ☆鍛える!引き締める!「トレーニング教室」	☆トランポピクス&筋トレ	サークルのお問合せ・お申込みは スポスポ広報紙・館内掲示・ホームページにてご確認ください。
------------	-----------------------------	-------------------------------------	--------------	--

ストレッチ&からだのケア

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
機能改善体操	月	10:30~11:30	成人 20名	年齢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!動きやすくバランスの良い身体づくり。	妙高市総合体育館
気分すっきりストレッチ	火	13:30~14:30	成人 20名	歪みや凝り固まった体をストレッチでほぐしリセット。適度な筋トレを組み合わせ、気分も体もスッキリ!	妙高市総合体育館
からだ調整体操	水	10:00~11:00	成人 20名	足先からいいいに筋肉・筋膜をほぐしていき、からだの不調や冷え・むくみの改善を目指します	妙高市総合体育館
リフレッシュエクササイズ	水	13:30~14:30	成人 20名	椅子を使ったトレーニングとリズムに合わせた有酸素運動で健やかな身体づくりを目指します	水夢ランドあらい
足腰とこのえ体操	金	10:00~11:00	成人 20名	カラダの土台から丁寧に体をほぐし、骨盤周りのゆがみやバランスを整え足腰の筋力と柔軟性を高めます	水夢ランドあらい

ヨガ&ピラティス

クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	内容	場所
ゆるヨガ	火	10:30~11:30	成人 20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	妙高市総合体育館
リフレッシュヨガ	火	19:30~20:30	成人 20名	アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧に正しい、心身のリフレッシュを目指します	妙高市総合体育館(3F会議室)
ピラティス	水	13:30~14:30	成人 20名	ただ体を鍛えるのではなく、関節の動き、柔軟性、バランス力を高め安定した体をつくります	妙高市総合体育館
NEW はじめてのピラティス	金	19:15~20:15	成人 15名	バランスよく身体を動かし、柔軟性のある身体をつくります。姿勢改善や体の機能改善にもオススメです	水夢ランドあらい

スポパルスタンプについて

★スポパルスタンプを集めて特典をゲットしよう!!
施設利用券+選べる景品がもらえるよ!

☆会員証の裏がスタンプカードになっています
☆参加ごとに受付窓口でスポパルスタンプを押します
☆スタンプが20個達成したら受付窓口で特典と交換できます
☆施設利用券は下記施設から1回利用券を選ぶことができます

【景品例】
★オリジナル文房具
★トートバッグ
★キッチン雑貨
★ドリッピングバッグコーヒー

※景品内容は変更になる場合があります。