

令和8年度開講教室一覽

★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



	クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
大人スイミング	泳力アップ ~1,000mに チャレンジ!~	月	13:15~14:15	成人 樽澤麻子 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、丁寧に見ていきます 泳力レベル★★★
	成人スイミング ~入門編~	月	14:30~15:30	成人 樽澤麻子 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 泳力レベル★★★
	初心者水泳 ~上達への近道~	火	13:30~14:30	成人 宮下・樽澤 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 泳力レベル★★★
	やさしい4泳法 ~ゆっくり長く 美しく~	木	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 山崎・宮下 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 泳力レベル★★★
	いきいき スイミング ~心と体の 健康づくり~	金	13:30~14:30	成人 小林悦子 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 泳力レベル★★★
有酸素運動&筋力アップ	健康アクア	月	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 樽澤麻子 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
	水中運動	火	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 二井弥生 30名	浮力があるので足腰に不安がある方でも大丈夫 歩く・走る・ジャンプなど様々なバリエーションで動きます アクアヌードルやレクリエーションで心身共にリフレッシュしましょう
	アクア筋トレ&代謝アップ	木	13:30~14:30	成人 二井弥生 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げます
	アクアピクス	金	9:00~10:00 ※秋・冬コース 10:00~11:00	成人 樽澤麻子 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!
こどもスイミング	幼児 スイミング	火 木	16:30~17:30	年中~ 年長 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
	ジュニア スイミング	火 木	17:30~18:30	小学生 各50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
	夏(8月)と春(3月)に5日間の短期教室も開催します。 募集案内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)		
教室年会費:1,000円(1回/年)		
会員種別	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。
申込み時に受付にお伝えください。
~申込みについて~
○各コース、申込み期限内に受付をお願いいたします。
○受講前の体調確認をお願いいたします。
○申込み人数が少ないコースは、開講できない場合があります。
○担当指導員、教室内容、開催スケジュールは変更する場合があります。
○申込用紙にご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
○年会費は申込時に納入していただきます(1回/年)
○年会費の返金は、いかなる場合でもいたしかねます。
○教室開始後の受講料返金はできません。
○定員になり次第、申込締切とさせていただきます。

LINE公式アカウント

開講教室の最新情報や休講・変更情報など
皆様のお役に立つ情報を配信!
教室会員の方は登録のご協力をお願いします

スタンプを集めて特典ゲット!!

★会員証の裏がスタンプカードになっています。
★教室参加ごとにスタンプを押します。
★20個達成したら受付窓口で特典ゲット!

【特典内容①】
施設利用券
○水夢ランドあらいプール
○総合体育館アリーナ
○総合体育館ランニングコース
○総合体育館トレーニングルーム

【特典内容②】
各種景品
★文房具
★キッチン雑貨
★ドリンク など
※景品内容は変更になる場合があります。



	クラス	曜日	時間/担当	対象/定員	場所	内容	
有酸素運動&筋力アップ	ダンスエアロ	月	19:15~20:15 樽澤麻子	成人 20名	妙高市総合体育館	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	
	エアロピクス	水	19:30~20:30 佐野徳子	成人 20名	妙高市総合体育館	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	
	健康 トランポピクス	木	9:00~10:00 樽澤麻子	成人 17名	妙高市総合体育館	トランポピクスで膝・腰にやさしく、全身を動かしながら姿勢・体幹を整えます!	
	トランポピクス& ボディワーク	木	10:10~11:10 樽澤麻子	成人 17名	妙高市総合体育館	ミニトランポリンを使い音楽に合わせ楽しく「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!	
	ゆっくり始める 運動教室	金	10:00~11:00 二井弥生	成人 20名	妙高市総合体育館	体力や脚力に不安を感じませんか? 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!!	
	トランポピクス& ストレッチポール	金	13:00~14:00 二井弥生	成人 17名	妙高市総合体育館	ミニトランポリンの上で楽しくウォーキング! 脚力UPや脂肪燃焼効果が期待できます! 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	
	美カラテで 姿勢改善!	金	19:30~20:30 丸山美代子	成人 20名	妙高市総合体育館	空手の動きを使った、やさしいエクササイズです 姿勢と呼吸を整え、声を出しながら心と体をリフレッシュ! 初心者や運動が苦手な方も、安心して参加できます	
	フラダンス	フラダンス	火	14:00~15:00 早川雪子	成人 15名	水夢ランドあらい	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 フラの曲で心も体もリフレッシュ
		こどもフラダンス	金	17:00~18:00 丸山麻子	年中~ 小学生 10名	水夢ランドあらい	ハワイの伝統文化であるフラを楽しみながら、感謝の気持ち、自然、家族を大切に育てるレッスンです ハワイに育れながら、リズム感や表現力が身につきます
	からだのケア	機能改善体操	月	10:30~11:30 佐野徳子	成人 20名	妙高市総合体育館	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に
気分すっきり ストレッチ		火	13:30~14:30 佐野エリ	成人 20名	妙高市総合体育館	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!	
からだ調整体操		水	10:00~11:00 佐野エリ	成人 20名	妙高市総合体育館	足先からいねいに筋肉・筋力をほぐしていき、からだの不調や冷え・むくみの改善を目指します	
リフレッシュ エクササイズ		水	13:30~14:30 浦野由紀子	成人 20名	水夢ランドあらい	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	
足腰 ととのえ体操		金	10:00~11:00 佐野エリ	成人 20名	水夢ランドあらい	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	
ヨガ&ピラティス	ゆるヨガ	火	10:30~11:30 関川美弥子	成人 20名	妙高市総合体育館	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	
	リフレッシュヨガ	火	19:30~20:30 浦野由紀子	成人 20名	妙高市総合体育館3F会議室	アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧にを行い、心身のリフレッシュを目指します	
	ピラティス	水	13:30~14:30 樽澤麻子	成人 20名	妙高市総合体育館	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	
こどもフィットネス(運動教室)	はじめてのピラティス	金	19:15~20:15 樽澤麻子	成人 15名	水夢ランドあらい	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 姿勢改善や体の機能改善にもオススメです	
	ちびっこ運動教室	火	16:45~17:30 二井弥生	年中~ 年長 15名	妙高市総合体育館	幼児期に必要な様々な動きを経験し、お子様の限らない運動能力を引き出します 挑戦してできるようになる!!を目指します	
	ジュニア運動教室	火 木	17:45~18:45 二井弥生	小学1年~ 3年 15名 小学4年~ 6年 15名	妙高市総合体育館	体幹・バランス・コーディネーショントレーニングをはじめ、球技や縄跳び、リレーなど様々な種目を取り入れ、運動能力の向上や総合的な力を身につけます また、各種運動への苦手意識の克服にもつながります	

フィットネス指導員サークル活動

※お問い合わせ、参加料のお支払いは担当指導員に直接お願いいたします。

クラス名	曜日	時間	担当	対象	定員	参加料
ストレッチ&エクササイズ	月	13:30~14:30	樽澤麻子	成人	15名	800円/回
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	15名	600円/回
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	20名	600円/回
シニア男性運動教室	金	11:15~12:15	二井弥生	60歳以上 男性	15名	700円/回
Jポップレクダンス	金	13:30~14:30	山崎淳子	どなたでも	15名	800円/回