

新規会員  
募集します!

# さんじょう 健康運動教室

年齢を重ねていくうちに、筋肉は徐々に減っていきます。  
いつまでも、健康的な日常生活を送れるよう、  
あなたと一緒に運動しませんか?

新型コロナウイルスの影響もあり、閉じこもりがちになっていませんか?

1人だとなかなか続かないトレーニングですが、仲間と一緒にだと長く続く!というお声をたくさんいただきます。筋力は年齢を重ねていくと低下してしまいます。年齢に関係なく鍛えれば、筋力アップをすることができます!健康運動教室では指導員の先生が丁寧に指導を行います。人生100年時代!元気に楽しく生活できるようにご活用ください!



クランチ

腹筋  
(自分の体を支える力が付くと腰痛の予防につながります!)



スクワット

もものトレーニング  
(体の中で一番大きい筋肉を鍛えて代謝UP!)

ふくらはぎのトレーニング  
(蹴り出す力をつけて歩幅を広げよう!)



かかと上げ

## けんこう運動教室の流れ

- 1 運動を始める前に血圧測定と、体組成計にて筋肉率等測定します。
- 2 ストレッチを15分位行います。  
効果・目的 ・体の柔軟性が増します。 ・ケガを予防します。
- 3 筋トレを30分行います。(11種目)
- 4 TVを見たり、お話などしながらエアロバイクにて有酸素運動30分
- 5 終わりに各自でストレッチを行い終了となります。

## 会員の声 VOICE

会員数 **423名**  
(2021年1月31日現在)

筋肉維持にとっても良いと感じています。(福祉センター会場)

仲間と楽しく体を動かすことが出来て良いです!(栄会場)

休みたくなっても、まず教室に来ること。続けていく事が大切。(体文会場)

65歳から10年続けています。75歳になった今でも、薬を全く飲んでいません。(体文会場)

コロナで出かけることが出来ないので良いストレス発散になっています。(福祉センター会場)

教室に来るとよく眠れるし、仲間がいると頑張れます。(下田会場)

冬場コロナで外出自粛で運動不足の中、コロナ対策をしながら教室を開催して頂き有難く思います。これからも続けていきたいと思えます。(下田会場)

日常あまり動かす事が無い筋肉を使い、体幹を鍛えられて良い。(福祉センター会場)

教室に来ると運動も、お話もできて良い。(栄会場)

健康教室に通う事で、運動を続ける事が出来ています。目に見える大きな変化はありませんが、健康を維持できている事が成果だと思ひ、続けていこうと考えています。(下田会場)

トレーニングをして疲れることもあるけれど、汗をかくことは気持ちがいい。(体文会場)

体の状態に合わせて、無理なく体を動かさせてよい。(体文会場)

運動教室に参加するようになって、体力食生活が改善できるようになりました。(下田会場)

筋トレの指導をして下さる事がとても良いと思うので今後お願いします。(福祉センター会場)

明るく楽しくやれています。(福祉センター会場)

家ではなかなか時間を作れないが、教室に通うことで13年続けられました。(体文会場)

【お問い合わせ先】 **さんじょう健康運動教室**  
電話 0256-32-2156 (総合福祉センター) (月~金) 10:00 ~ 19:00 (土)10:00 ~ 15:00

誰でも

三條市総合型地域スポーツクラブ

気軽に

楽しく

# りんぐる

運動!

2021 ガイドブック



## 【基本理念】

多彩な種目で親しみやすく、いつまでも楽しくスポーツできる場を提供することにより、生涯スポーツ社会の実現と活気あふれるまちづくりを目指します。

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐるは、日々の健康づくりやコミュニケーションの場として、また、生活の一部のスポーツの場としてご活用いただいています。子どもからお年寄りまで、世代を超えて参加でき、おひとりおひとりが無理なく身体を動かせるプログラムをたくさんご用意しています。新しいスポーツライフを通じて地域交流の輪を広げ、毎日を生き活きと過ごしませんか。



## 笑顔に、元気に、そして健康に!

### りんぐる フィットネス会員

ストレッチやトレーニング系の  
フィットネスプログラム11種目が受け放題!  
前期(4~9月)・後期(10~3月)・  
年間(4~3月)の期間が選べます。  
フィットネスプログラム→P.4~5

### りんぐる スポーツ教室会員

競技スポーツ種目やトレーニングを  
スクール形式で初心者の方でも気軽に  
学べます。  
スポーツ教室プログラム→P.6~7



お問い合わせ

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる 事務局 一般社団法人 三條市スポーツ協会 内

TEL **0256-45-1150**

ホームページ

りんぐる

検索

受付時間 / 月曜~金曜 午前9:00~午後5:00 ※祝祭日・年末年始は除きます。 住所 / 三條市新堀2113

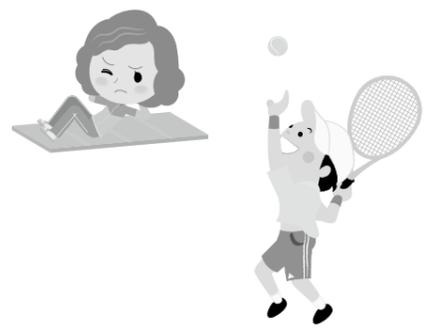
参加費リニューアルキャンペーン  
入会金無料!

# りんぐる料金表

入会金 **¥1,000** (初年度のみ)

## 年会費

区分	消耗品費等	スポーツ安全保険
学生(中学生以下)	—	¥800
一般(高校生以上)	¥500	¥1,850
シニア(65歳以上)	¥500	¥1,200



## スポーツ教室参加費 \*2期制のものは1期分の参加費となります。

教室名	開催回数	参加費(税込)		
		小中学生	一般	シニア
1 小学生運動あそび	22	¥4,840	—	—
2 幼児運動あそび	22	¥4,840	—	—
3 キッズバドミントン	16×2期	¥3,520	—	—
4 キッズ陸上	16	¥3,520	—	—
5 キッズランニング	10	¥2,200	—	—
6 ジュニア柔道	20	¥4,400	—	—
7 キッズバレーボール	16	¥3,520	—	—
8 キッズ空手	13×2期	¥2,860	—	—
9 キッズバスケ	18×2期	¥3,960	—	—
10 キッズテニス	18×2期	¥3,960	—	—
11 キッズサッカー	18×2期	¥3,960	—	—
12 バドミントン	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950
13 硬式テニス	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950
14 ソフトテニス	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950

## フィットネスプログラム参加費 (受け放題)

区分	前期	後期	年間
学生(中学生以下)	¥5,500	¥5,500	¥9,900
一般(高校生以上)	¥8,250	¥8,250	¥14,850
シニア(65歳以上)	¥6,875	¥6,875	¥12,375

## ビジター料金

- ・フィットネスプログラムのみ1回500円
- ・みんなの時間は1回300円

## さんじょう健康運動教室会員料金

- ・フィットネスプログラム/  
みんなの時間は1回300円

\* 参加費には別途年会費が必要です。  
\* 令和2年4月の休講による期限延長対象者には、更新の際値引きがあるため、りんぐる事務局へお問い合わせください。

# 曜日別プログラム時間割表

フィットネスプログラム  スポーツ教室

曜日	午前	午後	夜間
月	はじめてのヨガ 10:00~11:00 三条市体育文化会館	エンジョイ基礎トレ 13:30~14:30 三条市栄体育館  みんなの時間 14:30~16:00 三条市栄体育館	キッズバドミントン 19:00~20:30 三条市旧第一中学校体育館
火	ピラティス 10:30~11:30 三条市体育文化会館	バレトン 14:00~15:00 三条市体育文化会館	運動あそび教室(幼児・小学生) 17:30~18:30 三条市体育文化会館  キッズバスケ 19:00~20:30 三条市体育文化会館  リフレッシュエアロ 19:00~20:00 サンファーム三条
水	簡単エアロ 9:45~10:45 三条市体育文化会館	みんなの時間 11:00~12:00 三条市体育文化会館	キッズ空手道 17:30~19:00 三条市体育文化会館  キッズテニス 18:30~20:00 三条市栄体育館  バドミントン 18:30~20:30 三条市体育文化会館  初心者硬式テニス 20:00~21:30 三条市栄体育館  リラックス骨盤ストレッチ 夜間 19:30~20:30 サンファーム三条  みんなの時間 20:30~21:30 サンファーム三条
木	貯筋運動教室 10:00~11:30 三条市体育文化会館	ボクシングエアロ 13:30~14:30 三条市体育文化会館	初心者ソフトテニス 19:00~20:30 三条市体育文化会館
金	リラックス骨盤ストレッチ 午前 10:00~11:00 三条市体育文化会館	笑・健・美エアロビクス 13:00~14:00 三条市体育文化会館  姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15~15:15 三条市体育文化会館	キッズサッカー 18:45~19:45 三条市栄体育館  キッズバレーボール 19:00~20:30 三条市旧第一中学校体育館
土	キッズ陸上 9:00~11:00 三条・燕総合グラウンド  ジュニア柔道 9:30~11:30 三条市体育文化会館	プログラム開催会場 問合せ 三条市栄体育館(りんぐる事務局) 三条市新堀2113 TEL 0256-45-1150 三条市体育文化会館 三条市荒町2-1-3 TEL 0256-36-0700 サンファーム三条 三条市西大崎1-6-76 TEL 0256-38-2556	キッズランニング 18:30~19:30 三条市立下田中学校グラウンド



各プログラムの開催日程は、HPでご確認頂くか、りんぐる事務局又は、三条市栄体育館にお問い合わせください。  
ホームページ

# フィットネス プログラム

※参加費は2ページ、りんぐる料金表をご覧ください。

-  時間
-  会場
-  講師
-  持ち物



## はじめてのヨガ 月 <sup>Mon</sup> 曜日

筋力やバランス力アップ、ストレッチを目的としたヨガのポーズに合わせて体を動かす楽しさ、気持ちよさを味わっていくクラスです。

-  10:00～11:00
-  三条市体育文化会館
-  高橋歩美
-  ヨガマット

## エンジョイ基礎トレ 月 <sup>Mon</sup> 曜日

トレーニング経験がない方やなかなか続けることができない方!ぜひご参加ください。ムリせず・楽しく・ちょっと辛いをテーマに自分の体を鍛えます。

-  13:30～14:30
-  三条市栄体育館
-  池内真由美(クラブ)
-  内履き・ヨガマット

## リラックス 骨盤ストレッチ(夜) 水 <sup>Wed</sup> 曜日

運動が体にいいのはわかるけど…体を動かすのは苦手という方にもおすすめ!骨盤まわりや肩甲骨まわり等いろんな所をほぐして体をスッキリさせましょう!

-  19:30～20:30
-  サンファーム三条
-  富山貴子
-  ヨガマット

## ボクシングエアロ 木 <sup>Thu</sup> 曜日

音楽のリズムに合わせてパンチやキックを行うクラスになります。全身の脂肪燃焼や二の腕・下半身などの引き締めにも効果的なクラスです。

-  13:30～14:30
-  三条市体育文化会館
-  (株)EISEI インストラクター
-  内履き

## ピラティス 火 <sup>Tue</sup> 曜日

日常生活でしみついてしまった悪い姿勢や間違った動き方を、体を支える体幹部から整え、関節を正しく動かす方法を身に付けていきます。

-  10:30～11:30
-  三条市体育文化会館
-  坂爪友樹
-  ヨガマット

## バレトン 火 <sup>Tue</sup> 曜日

フィットネス、バレエ、ヨガをバランスよく組み合わせたエクササイズです、優雅なバレエの動きが魅力!初心者の方も安心してご参加いただけます。

-  14:00～15:00
-  三条市体育文化会館
-  MIO

## リラックス 骨盤ストレッチ(朝) 金 <sup>Fri</sup> 曜日

運動が体にいいのはわかるけど…体を動かすのは苦手という方にもおすすめ!骨盤まわりや肩甲骨まわり等いろんな所をほぐして体をスッキリさせましょう!

-  10:00～11:00
-  三条市体育文化会館
-  富山貴子
-  ヨガマット

## 笑・健・美 エアロビクス 金 <sup>Fri</sup> 曜日

効果がありが続出!呼吸法を取り入れ、肩甲骨・骨盤等まんべんなく体を使い、楽しくシェイプです。

-  13:00～14:00
-  三条市体育文化会館
-  葛綿明美

## リフレッシュエアロ 火 <sup>Tue</sup> 曜日

音楽に合わせて楽しくできる有酸素運動です。体に負担の少ないローインパクト中心に全身を動かしてリフレッシュしましょう。

-  19:00～20:00
-  サンファーム三条
-  神原弘美
-  内履き

## 簡単エアロ 水 <sup>Wed</sup> 曜日

音楽に合わせて楽しくできる有酸素運動です。簡単なステップから始めますのでエアロビクス初めての方でも安心してご参加いただけます。

-  9:45～10:45
-  三条市体育文化会館
-  神原弘美
-  内履き

## 姿勢改善 金 <sup>Fri</sup> 曜日

姿勢がよくなると、若々しさが戻り、腰痛や膝痛、肩こりの緩和・予防にもなります。なぜ?知りたい方は是非ご参加ください。

-  14:15～15:15
-  三条市体育文化会館
-  石田まり子
-  ヨガマット

## みんなの時間 ※会員ならどなたでも参加OK

会員・指導者・事務局などりんぐるに携わる皆様と交流を深める時間です。いろいろな仲間が集まってバドミントン・ソフトバレー・卓球などいろいろ楽しめます。(但し、卓球ボール、ラケット、シャトルはご持参ください。)

-   月曜日/14:30～16:00 三条市栄体育館
-   水曜日/11:00～12:00 三条市体育文化会館
-   20:30～21:30 サンファーム三条
-  ラケット等

# スポーツ教室 プログラム

※参加費は2ページ、りんぐる料金表をご覧ください。



回数

曜日/時間



会場

対象(定員)



講師

持ち物

## キッズバドミントン教室

初心者、経験者を分けてバドミントンの基本からシングルの試合が出来るまでを指導します。

- 16回×2期
- 月曜日/19:00～20:30
- 旧第一中学校
- 小学生(40名)
- 三条バドミントン協会
- ラケット・内履き

## 運動あそび教室(幼児)

特定の競技に特化せず、あそびを通じていろいろな動きを学んで、おもいきり体を動かします。

**抽選詳細**  
 申込期間 3/23～4/6  
 発表日 4/9  
 ※HP・TELにて当選者を発表します。

- 22回
- 火曜日/17:30～18:30
- 三条市体育文化会館
- 年中・年長(10名)  
※抽選となります。
- 岩瀬晶伍(クラブスタッフ)

## ソフトテニス教室

ソフトテニスは日本で生まれた伝統のあるスポーツです。又、生涯スポーツとして、子どもからご年配の方まで楽しめるスポーツです。皆さんも一緒に汗を流しましょう。

- 18回×2期
- 木曜日/19:00～20:30
- 三条市体育文化会館
- 中学生以上(20名)
- 三条ソフトテニス連盟
- ラケット・内履き

## キッズサッカー教室

サッカーが楽しい、運動が楽しいと思ってもらえるよう工夫して、長くサッカーや運動を続けてもらい、健康や成長につなげながら、サッカー選手になってもらえたらうれしいと思います。

- 18回×2期
- 金曜日/18:45～19:45
- 三条市栄体育館
- 小学生(15名)
- 笠原孝佳

## 運動あそび教室(小学生)

特定の競技に特化せず、あそびを通じていろいろな動きを学んで、おもいきり体を動かします。

**抽選詳細**  
 申込期間 3/23～4/6  
 発表日 4/9  
 ※HP・TELにて当選者を発表します。

- 22回
- 火曜日/17:30～18:30
- 三条市体育文化会館
- 小学1～3年(15名)  
※抽選となります。
- 近藤亮(クラブスタッフ)

## キッズバスケ教室

初めての子ども大丈夫!!  
 神経系の発達が盛んなこの時期にいろいろな体の動きを取り入れ、遊び感覚で運動能力の向上を目指しながら、バスケットを楽しみます。

- 18回×2期
- 火曜日/19:00～20:30
- 三条市体育文化会館
- 小学生(25名)
- 大矢厚司(クラブスタッフ)
- 内履き

## キッズバレーボール教室

ボールと遊ぶこと、いろいろなルールを守ることを中心にバレーボールの基礎を学びます。

- 16回
- 金曜日/19:00～20:30
- 旧第一中学校
- 小学2～6年(40名)
- 三条市バレーボール協会

## キッズ陸上教室

鬼ごっこやリレー、ゲームなどを取り入れ楽しみながら運動します。ラダーやミニハードなどを使い陸上競技の基礎トレーニングを行います。大会や記録会に参加するための準備を行います。

- 16回
- 土曜日/9:00～11:00
- 三条・燕総合グラウンド
- 小学生(120名)
- 三条市陸上競技協会
- 運動靴・帽子

## キッズ空手教室

心を鍛え、全身運動で体力づくりをしよう!

- 13回×2期
- 水曜日/17:30～19:00
- 三条市体育文化会館
- 小学3～6年(12名)
- 渡邊倫幸

## バドミントン教室

初心者、経験者も男女年齢を問わず、バドミントンを通して、体力作りや技術のレベルアップ、お互いのコミュニケーションなど作れる楽しい教室です。

- 18回×2期
- 水曜日/18:30～20:30
- 三条市体育文化会館
- 小学生以上(35名)
- 三条バドミントン協会
- ラケット・内履き

## キッズランニング教室

中・長距離を主にランニングを指導します。

- 10回
- 土曜日/18:30～19:30
- 下田中学校グラウンド
- 小学生以上(40名)
- 三条市陸上競技協会
- 運動靴

## ジュニア柔道教室

柔道を通じて礼法を学び、柔道の理念、基本動作の習得と受身の会得、立ち技及び寝技の技術向上を目指す。

- 20回
- 土曜日/9:30～11:30
- 三条市体育文化会館
- 中学生(50名)
- 三條柔道倶楽部

## 硬式テニス教室

テニスはジュニアからシニアまで大変幅広い年齢層の方々に親しまれているスポーツです。是非皆さんもご家族と、カップルで又お友達とテニスを楽しんで下さい。

- 18回×2期
- 水曜日/20:00～21:30
- 三条市栄体育館
- 中学生以上(20名)
- 三条テニス協会
- ラケット・内履き

## キッズテニス教室(硬式)

認定NPO法人マナーキッズプロジェクトの趣旨に賛同して、あいさつ・マナーをテニスを通じて指導することで、道具を貸与していただいているので、みんなで大切に使っています。

- 18回×2期
- 水曜日/キッズ:18:30～19:30  
ユース:18:30～20:00
- 三条市栄体育館
- キッズ:小学生(10名)  
ユース:小中高生(10名)
- 親子コミュニティクラブ こねっと
- ラケット・内履き

## 貯筋運動教室

60歳以上の方を対象に座ったままや場所を問わずできる筋トレで楽々続けられます!

- 12回×3期(1期¥6,100)
- 木曜日/10:00～11:30
- 三条市体育文化会館
- 60歳以上

## 自主運営クラブ

フリーダム(バウンドテニス)

RECカヌークラブ(カヌー)

※詳しくは、りんぐる事務局までお問い合わせください。