

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、健康的な日常生活が送れるよう、  
あなたと一緒に運動しませんか?



さんじょう健康運動教室 TEL **0256-32-2156** (三条市総合福祉センター)

受付時間/月曜～金曜 10:00～17:00

## 会員募集要項

- 対象 40歳以上  
要支援・要介護の認定を受けていない方  
医師から運動制限の指示を受けていない方
- 会費 (週1回)月2,500円～  
(週2回)月4,000円～  
※会費はシステム使用料を含む金額です。  
※別途スポーツ安全保険料が必要です。
- 開催日 月曜日～土曜日(各会場によって異なります)
- 開催会場 三条市栄体育館  
三条市体育文化会館  
三条市総合福祉センター  
下田保健センター

※開催時間及び定員につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

一般社団法人  
三条市スポーツ協会

## サポーターズ会員名簿

令和7年2月13日～令和8年2月12日現在  
(あいうえお順 敬称略)

### 個人会員

小柳 敏夫 橋本 則宗  
熊倉 淳郎 藤田 五郎  
捧 勲 松崎 和雄  
捧 勇 丸山 法男  
佐藤 美教 山本 志  
佐藤 祥一 湯川 一彦  
佐藤 正美 若井 誠  
菅井 国次 若林 義和  
鈴木 協 渡辺 良俊  
鈴木 さゆり  
鈴木 裕  
高山 明  
田村 久  
野崎 勝康

### 団体会員

三条合気道会  
(株)三條機械製作所バドミントン部  
三条市ウェイトリフティング協会  
三条市カヌー協会  
三条空手道連盟  
三条剣道会  
三条市ゴルフ協会  
三条銃剣道会  
三条柔道倶楽部  
三条市サッカー協会  
三条市栄地区スポーツ協会  
三条市下田地区スポーツ協会  
三条市水泳協会  
三条市スポーツ少年団

### 法人会員

(株)川波  
(有)坂爪スプリング製作所  
医療法人社団 三条会  
(株)野崎プレス  
(有)日承テクニカル

### 特別会員

(株)オンザロード  
(株)功明社  
といし整形外科クリニック  
三条印刷(株)  
F-spo

# 三條市総合型地域スポーツクラブ りんぐる

令和8年度 ガイドブック

誰でも

運動!

楽しく

気軽に



## 申込方法

### ◆スポーツ教室

前期

令和8年4月～9月

先着教室/令和8年3月9日(月)12:30より受付開始  
抽選教室エントリー/～令和8年3月18日(水)17:00まで

後期

令和8年10月～令和9年3月

先着教室/令和8年9月4日(金)12:30より受付開始  
抽選教室エントリー/～令和8年9月7日(月)17:00まで

### ◆スポーツクラブ ※定員に空きがある場合のみ募集します。

令和8年度から申込方法が変更しました。

下記申込手順案内のQRコードを読み込み、申込方法をご確認ください。  
お申込みはお申込専用フォームQRコードを読み込み、お申し込みください。

申込手順  
案内



お申込専用  
フォーム



### ◆フィットネス教室

令和8年3月3日(火)12:00より  
受付開始

#### 必要なもの

##### ■新規

- 1) 身分証明書  
(運転免許証など生年月日が確認できるもの)
- 2) ゆうちよ以外の  
通帳と届出印

##### ■継続

- 1) 以前の会員証

#### 受付場所

三条市体育文化会館  
栄体育館



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 三条市スポーツ協会 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 9:00～17:00 ※祝祭日・年末年始は除きます。 住所/三条市新堀2113

## フィットネス教室／スポーツ教室／スポーツクラブ共通 年会費・スポーツ安全保険 料金表

年会費	●りんぐるフィットネス ●スポーツ教室 ●スポーツクラブ		中学生以下	高校生	一般(19歳以上)	シニア(65歳以上)
		年会費	¥300	¥300	¥800	¥800
	スポーツ安全保険 (令和8年4月1日～令和9年3月末日)		¥800	¥2,000	¥2,000	¥1,200

※参加費は決済手数料を含む金額です。

## フィットネス教室

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。

フィットネス入会金  
**¥1,000**  
(初年度のみ)

### ¥受け放題会員

区分	一般(19歳以上)	65歳以上
前期	¥10,700	¥9,200
後期	¥10,700	¥9,200
年間	¥19,100	¥16,400

\*前期4月～9月 後期10月～翌年3月

\*参加費の他、年会費・スポーツ安全保険料が必要です。

### ビジター料金(入会金・年会費不要)

●フィットネスプログラムのみ1回600円(税・保険料込み)

※さんじょう健康運動教室会員様は400円(税込)

●みんなの時間は1回300円(税・保険料込み)

### マンスリービジター料金(入会金・年会費不要)

●1ヶ月受け放題券 3,300円(税・保険料込み)

●3ヶ月受け放題券 8,900円(税・保険料込み)

※期間中のプログラム開催回数はバラツキがありますので、事前に日程表で開催回数や内容をご確認ください。

※開催回数は予定であり、災害や会場・指導者の都合により、やむを得ず休講になる場合がございますのでご了承ください。

### はじめてのヨガ

筋力やバランスアップ、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。

📅 36回	🕒 月曜日/11:00～12:00
📍 三条市体育文化会館	👤 小柳 まり(EISEIインストラクター)
🧘 ヨガマット	

### ダンスエアロ

簡単な振り付けを覚えて、自分のペースで音楽に合わせて体を動かすダンスエクササイズ！脂肪燃焼や体力アップはもちろん、振付を覚える楽しさで達成感も味わえます！

📅 36回	🕒 月曜日/9:15～10:15
📍 三条市栄体育館	👤 福田 隼士(EISEIインストラクター)
👤 福田 隼士(EISEIインストラクター)	🧘 内履き

### ピラティス

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。

📅 36回	🕒 火曜日/10:30～11:30
📍 三条市体育文化会館	👤 坂爪 友樹
🧘 ヨガマット	

### リフレッシュエアロ

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。

📅 36回	🕒 火曜日/19:00～20:00
📍 サンファーム三条	👤 神原 弘美
👤 神原 弘美	🧘 内履き

### らくらく美ボディヨガ

股関節や肩甲骨をじっくりほぐして動いていくので、肩こり・腰痛・膝の痛みなどが楽になります。全身の引き締めにもおすすめのヨガレッスンです。

📅 36回	🕒 水曜日/19:30～20:30
📍 サンファーム三条	👤 上村 美香(EISEIインストラクター)
👤 上村 美香(EISEIインストラクター)	🧘 ヨガマット

### フィットネスヨガ

日常でストレスに溢れた心と身体に、呼吸と共にヨガのポーズで身体を動かしながら柔軟と筋力を上げていきます。初心者の方にも参加頂ける内容です。

📅 36回	🕒 木曜日/19:30～20:30
📍 三条市中央公民館	👤 あい(EISEIインストラクター)
👤 あい(EISEIインストラクター)	🧘 ヨガマット

### 姿勢改善

#### ひざ痛・腰痛予防

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。

📅 36回	🕒 金曜日/14:15～15:15
📍 三条市体育文化会館	👤 石田 まり子
👤 石田 まり子	🧘 ヨガマット

### 予定回数

👤 参加費(税込)

📅 曜日/時間

### 会場

👤 対象(定員)

🧘 ラケット等

### 講師

👤 持ち物

## みんなの時間

フィットネス会員・スポーツ教室会員・スポーツクラブ会員  
マンスリービジターの方は、参加無料

いろん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。

※道具はご持参ください。

📅 火曜日/14:30～16:00	三条市体育文化会館
📅 水曜日/11:00～12:30	三条市体育文化会館 20:30～21:30 サンファーム三条
📅 木曜日/14:00～15:30	三条市体育文化会館
🧘 ラケット等	

りんぐる  
ホームページ



## スポーツ教室

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。  
前期(4～9月)・後期(10～3月)に分かれている教室は各期ごとの募集となります。  
※参加費の他、年会費・スポーツ安全保険料が必要です。

### キッズバドミントン教室

(令和8年4月～令和9年3月)

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。

📅 前期16回・後期16回	👤 小学生(40名)
💰 各¥4,680	👤 三条バドミントン協会
📅 月曜日/19:00～20:30	👤 ラケット・内履き・タオル・飲み物
📍 旧第一中学校体育館	

抽選

### 運動あそび教室(小学生)

(令和8年5月～令和9年3月)

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、おもいっきり体を動かします。

📅 22回	👤 小学1～3年(20名)
💰 ¥6,360	👤 近藤 亮・大口 晶蘭
📅 火曜日/17:30～18:30	👤 タオル・飲み物
📍 三条市体育文化会館	

抽選

### キッズ空手道教室

(令和8年5月～令和9年3月)

心を鍛え、全身運動で体づくりをしよう！

📅 前期15回・後期15回	👤 小学3～6年(12名)
💰 各¥4,400	👤 渡邊 倫幸
📅 水曜日/17:30～19:00	👤 タオル・飲み物
📍 三条市体育文化会館	

先着

### キッズバレーボール教室

(令和8年4月～10月)

ボールと遊ぶこと、いろん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	👤 小学生(50名)
💰 ¥4,680	👤 三条市バレーボール協会
📅 金曜日/19:00～20:30	👤 内履き・タオル・飲み物
📍 旧第一中学校体育館	

先着

### キッズランニング教室

(令和8年5月～10月)

中・長距離を主にランニングを指導します。

📅 10回	👤 小学生(40名)
💰 ¥3,000	👤 三条市陸上競技協会
📅 土曜日/18:30～19:30	👤 運動靴・タオル・飲み物
📍 下田中学校グラウンド (雨天時 下田体育館)	

先着

## スポーツクラブ

硬式テニス・ソフトテニスは、今年度よりスポーツクラブとして開催します。  
参加費は毎月となり、入会・退会は月単位となります。使用するシステムの都合により、初回のみ「当月分+翌月分」の2か月分をまとめてご請求いたします。※参加費の他、年会費・スポーツ安全保険料が必要です。

### 硬式テニスクラブ

(令和8年4月～令和9年3月)

テニスは幅広い年齢層に親しまれているスポーツです。是非ご家族、お友達とテニスを楽しんで下さい。

📅 36回	📍 三条市栄体育館
💰 中・高校生：¥930/1ヶ月	👤 中学生以上(20名)
19歳以上：¥1,350/1ヶ月	👤 三條テニス協会
65歳以上：¥1,170/1ヶ月	👤 ラケット・内履き・タオル・飲み物
📅 水曜日/20:15～21:45	

### ソフトテニスクラブ

(令和8年4月～令和9年3月)

ソフトテニスは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。

📅 36回	📍 三条市体育文化会館
💰 中・高校生：¥930/1ヶ月	👤 中学生以上(20名)
19歳以上：¥1,350/1ヶ月	👤 三條ソフトテニス連盟
65歳以上：¥1,170/1ヶ月	👤 ラケット・内履き・タオル・飲み物
📅 木曜日/19:30～21:00	

### 運動あそび教室(幼児)

(令和8年5月～令和9年3月)

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、おもいっきり体を動かします。

📅 各会場 22回	👤 年中・年長(12名)
💰 各会場 ¥6,360	👤 若瀬 晶伍・松永 真由子
📅 火曜日・水曜日/17:30～18:30	👤 タオル・飲み物
📍 火曜日/三條市体育文化会館 水曜日/三條市栄体育館	

抽選

### キッズバスケ教室

(令和8年4月～令和9年3月)

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。

📅 前期18回・後期18回	👤 小学1～3年生(20名)
💰 各¥5,240	👤 小学4～6年生(25名)
📅 火曜日/小学1～3年生 18:45～19:45	👤 大矢 厚司
小学4～6年生 20:00～21:00	👤 内履き・タオル・飲み物
📍 三条市体育文化会館	

抽選

### ファミリーバドミントン教室

(令和8年4月～令和9年3月)

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。

📅 前期18回・後期18回	📍 三条市体育文化会館
💰 小・中・高校生：各¥5,240	👤 中学生以上(35名)※小学生は親子限定
19歳以上：各¥7,760	👤 三條バドミントン協会
65歳以上：各¥6,680	👤 ラケット・内履き・タオル・飲み物
📅 水曜日/19:00～20:30	

抽選

### キッズサッカー教室

(令和8年4月～令和9年3月)

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、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。

📅 前期18回・後期18回	👤 小学生(各15名)
💰 各¥5,240	👤 山崎 菜央・大関 隆文
📅 金曜日/小学1～3年生 18:45～19:45	👤 内履き・タオル・飲み物
小学4～6年生 20:00～21:00	
📍 三条市栄体育館	

抽選

### キッズ陸上教室

(令和8年5月～10月)

鬼ごっこやゲームなどを取り入れ楽しみながら、ラダーやミニハードルなどを使い陸上競技の基礎トレーニングを行います。

📅 16回	👤 小学生(100名)
💰 ¥4,680	👤 三条市陸上競技協会
📅 土曜日/9:00～11:00	👤 運動靴・帽子・タオル・飲み物
📍 三條・燕総合グラウンド	

先着

### 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)

### その他 スポーツ教室

貯筋運動教室  
ヒップホップダンススクール