

キッズプログラム



身体や神経系の発達が盛んな未就学児から小学生を対象にしたプログラムです。いろんなスポーツに参加してみよう！

***申し込みは不要です。(運動あそび教室を除く)**

期間 5～9月/11～3月

小学生対象

キッズバスケット

毎週火曜 17：30～18：50

指導：大矢 厚司 (クラブスタッフ)

会場：総合体育館

バスケットボールを楽しみながら、身体のいろいろな所を動かす運動を取り入れて子ども達の運動能力向上に繋がっていきます。



期間 5～9月/11～3月

小学生対象

運動あそび教室

全28回火曜 17：30～18：50

指導：岩瀬晶伍・近藤 亮 (クラブスタッフ)

会場：総合体育館

幼少～小学生の時期は多様な運動機会がとても大切です。楽しくあそびながらたくさん運動しませんか！



期間 5月12日～3月29日

幼児・小学生対象

三条市委託事業

別途お申込みが必要です

フィットネスプログラム



自由に回数制限なく参加できるプログラムです。健康増進・運動不足解消・不調の改善におすすめ！スポーツが苦手な方も気軽にご参加いただけます。

***申し込みは不要です。**

期間 5～9月/11～3月

対象 会員ならどなたでも

ZUMBA（ズンバ）

毎週月曜 10：00～11：00

指導：小林 理沙

会場：総合体育館

サルサ、ベリーダンスなど世界中のリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。シニア・超初心者など誰でも参加でき、心肺機能向上、足腰の筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。



期間 5～9月/11～3月

対象 会員ならどなたでも

さわやか健康3B体操

第1.3.5火曜 9：45～10：50

指導：石田 三枝子

会場：総合体育館

みんなで楽しく健康づくり！3B体操は、手具を使い音楽に合わせて楽しく身体を動かしたり、ダンスをしたり！遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。運動が苦手な方でもOKです！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

さわやか健康エアロビクス

第2.4火曜 9：45～10：50

指導：浅野 裕代

会場：総合体育館

この教室は、有酸素運動のエアロビクスに、筋力アップの為の筋トレと脳トレーニングを組み合わせた内容になっております。楽しみながら脂肪燃焼していきましょう。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

キッズテニス

毎週水曜 18：00～19：00

指導：内山 和子

会場：総合体育館

りんぐるキッズテニスは、認定NPO法人マナーキッズプロジェクトの主旨に賛同して、あいさつ・マナーをテニスを通して指導することで、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。



期間 5～9月/11～3月

小学生対象

キッズ卓球

毎週水曜 18：00～19：00

指導：三条卓球連盟

会場：総合体育館

ボールを打つことにより卓球の楽しさや、ラリーが終(事)により卓球の面白さや身体を動かすことの素晴らしさを感じてほしいと思います。また、人とのコミュニケーションを通して礼儀を学んでいたいただけます。



期間 5～9月/11～3月

小学生対象

ヒップホップダンス

毎週金曜 19：00～20：00

指導：NPO三条おやこ劇場

会場：総合福祉センター

HipHopダンスの基礎となるダウンやアップのリズム取りからサイドステップやランニングマンといったかんたんなステップや振りなどをしています。



期間 5～9月/11～3月

未就学児～中学生対象

ピラティス

毎週火曜 11：00～11：40

指導：小林 浄道

会場：総合体育館

マットの上で無理せず深層筋肉を鍛え、筋バランスを整えることで骨盤・身体の歪み、姿勢の悪さを改善し、健康的な日常生活が送れることを目指します。続けることで足腰が強化され、転倒予防、肩こり・腰痛・尿漏れ改善も期待できます。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

みんなの時間

毎週火曜 11：00～12：00

指導：小林 浄道

会場：総合体育館

会員による自主運営です。ワンバウンドバレー・卓球など自由にスペースを活用できます！誘いあって和気あいあい会員間の交流を深めましょう！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

エアロビクス（夜間）

毎週火曜 19：00～20：00

指導：神原 弘美

会場：総合体育館

音楽に合わせ、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクトを中心に動いていきます。脂肪燃焼、心肺機能向上！体力UP、疲れにくい身体をつくる事が期待できます。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

エアロビクス（午前）

毎週水曜 10：00～11：00

指導：神原 弘美

会場：総合体育館

音楽に合わせ、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクトを中心に動いていきます。脂肪燃焼、心肺機能向上！体力UP、疲れにくい身体をつくる事が期待できます。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

スポーツプログラム



各スポーツ団体よりご協力いただき教室形式で行う競技系プログラムです。はじめての人でも安心して参加できます。

***参加時は各プログラムごとに申し込みが必要です。お申込みは事務局までどうぞ！**

期間 5～7月

小学生以上対象

初心者弓道（午後）

5～7月の月・木曜 14：00～15：30

指導：三条弓道会

会場：総合体育館

体力に関係なく老若男女、生涯楽しめます！「弓道を始めてみたい・」経験はあるけど、ずっと引いてなくて不安！そんなあなたを有段者がレベルに合わせてやさしく丁寧に指導します。射法だけでなく、礼と所作も学べますよ!!さあ、一緒に弓道を始めませんか！



期間 5～7月

小学生以上対象

初心者弓道（夜間）

5～7月の月・木曜 19：30～21：00

指導：三条弓道会

会場：総合体育館

体力に関係なく老若男女、生涯楽しめます！「弓道を始めてみたい・」経験はあるけど、ずっと引いてなくて不安！そんなあなたを有段者がレベルに合わせてやさしく丁寧に指導します。射法だけでなく、礼と所作も学べますよ!!さあ、一緒に弓道を始めませんか！



期間 5～7月

小学生以上対象

トレーニング初級入門

毎週水曜 11：10～12：00

指導：クラブスタッフ 岩瀬晶伍

会場：総合体育館

トレーニング経験のない方や苦手の方でもできるトレーニングを行います。筋力をつけたい方・維持したい方にオススメです！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

体幹&バランストレーニング

毎週木曜 11：10～12：00

指導：クラブスタッフ 近藤 亮

会場：栄体育館

体幹＝胴体です。体幹を鍛えることで、様々な動きに安定感が生まれます。体幹とバランス能力を鍛えて筋力の向上・維持を目指しましょう！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

骨盤体操（夜間）

毎週水曜 19：30～20：30

指導：皆川 香織

会場：サンファーム三条

ゆったりした空間、時間の中で、マットに横になり、骨盤を中心にからだをゆるめます。深い呼吸と体を伸ばすことによって、骨盤を整えると、内臓の動きや姿勢もよくなります。また、自然治癒力を高めたり、呼吸が整うことによって気持ちが安定したり、肩こり、腰痛の軽減が期待できます。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

骨盤体操（午後）

毎週木曜 13：00～14：00

指導：堀江 伊織

会場：体育文化センター

骨盤呼吸体操は呼吸を意識して骨盤まわりの筋肉をほぐし、歪みを整えるエクササイズです。深い呼吸と体を伸ばすことによって、骨盤を整えると、内臓の動きや姿勢もよくなります。また、自然治癒力を高めたり、呼吸が整うことによって気持ちが安定したり、肩こり、腰痛の軽減が期待できます。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

バドミントン

毎週火曜 20：10～21：40

指導：三条バドミントン協会

会場：総合体育館

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。



期間 5～9月/11～3月

対象 会員ならどなたでも

ジュニアユーステニス

毎週水曜 19：00～20：00

指導：内山 和子

会場：総合体育館

キッズテニスから硬式テニスへの導入を目的に、やわらかいボールや低いネットを使用して、ゲームやラリー練習を中心に行っています。



期間 5～9月/11～3月

中・高校生対象

初心者硬式テニス

毎週水曜 20：00～21：30

指導：三条テニス協会

会場：総合体育館

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、カブルで又お友達とテニスを楽しんで下さい。「りんぐる」でのお手伝いをしたいと思っています。



期間 5～9月/11～3月

中学生以上対象

骨盤体操（午前）

毎週金曜 10：00～11：00

指導：山田靖子 (クラブスタッフ)

会場：体育文化センター

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オススメ！骨盤周りや肩甲骨周りなど、いろんな所をほぐして、からだをスッキリさせましょう！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

フラダンス（夜間）

毎週水曜 20：30～21：30

指導：渡辺 久美子

会場：サンファーム三条

フラダンスは、短時間でフィッシュできる運動量で姿勢矯正、健康維持にも効果的です。未経験の方も安心して参加していただけるプログラムですので、お気軽に御参加下さい。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

フラダンス（午後）

毎週金曜 15：30～16：30

指導：小柳 歌澄

会場：体育文化センター

ALOHA～！ハワイアンミュージックに合わせてみんなで楽しくフラダンス。素敵な笑顔が溢れています。基本のステップから始め、1曲1曲を大切に仕上げていきます。健康やストレス解消など、ハワイを感じながら一緒にフラを楽しみましょう！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

はじめてのヨガ

毎週木曜 14：15～15：15

指導：山田 歩実

会場：体育文化センター

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あわせて体を動かす楽しさ、気持ち良さを味わっていくクラスです。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

初心者ソフトテニス

毎週木曜 19：30～21：30

指導：三条ソフトテニス連盟

会場：総合体育館

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。



期間 10月～3月

中学生以上対象

フットサル

毎週金曜 20：00～21：30

指導：笠原 孝佳

会場：前期/総合体育館・後期/栄体育館

初心者から経験者まで性別等問わず気軽に参加できるフットサル教室です。運動不足解消、楽しみたい、本格的にサッカーを教えてもらいたい、理由はなんでも構いません。楽しく出来るように工夫します。みんなで楽しくフットサルしましょう！



期間 5～9月/11～3月

小学生以上

***各プログラムの日程は、りんぐるホームページ・ブログ・総合体育館掲示板で確認できます！**

ホームページ
http://www.ringlesanjo.org/
ブログ
http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle



きれいになるヨガ

毎週木曜 10：00～11：00

指導：原山 理津

会場：栄体育館

キレイになるヨガは、呼吸と共に気持ち良く身体を動かしながら、身体が本来持っている活性化させていくヨガです。無理なく、リラックスして楽しみながら練習していきましょう！



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

おなかシェイプピクス

毎週金曜 13：00～14：00

指導：葛綿 明美

会場：体育文化センター

効果めがけ続出！！呼吸法を取り入れ、肩甲骨、骨盤など、まんべんなく体を使い楽しくシェイプです。お待ちしております。



期間 5～9月/11～3月

女性限定

姿勢改善（ひざ痛・腰痛予防）

毎週金曜 14：15～15：15

指導：石田 まり子

会場：体育文化センター

姿勢が良くなる・・・若々しくなります。腰痛や膝痛、肩こりの緩和・予防になります。痩せやすくなります。何故？知りたい方・姿勢が良くなりたい方、ご参加をお待ちしております。簡単な筋トレとストレッチがキーポイントです。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも

ベリーダンス

毎週金曜 20：10～21：10

指導：AKI

会場：総合福祉センター

中東・アラブの踊りベリーダンス。お腹まわりを動かして、女性らしい体へ。。更に内臓の働きも活発になり内臓脂肪も燃焼します。初めての方も安心。お気軽にご参加ください。



期間 5～9月/11～3月

会員ならどなたでも