



ユートピアくびきスポーツクラブ  
UTOPIA KUBIKI SPORTS CLUB

VOL.03

発行/2022年3月23日 発行者/NPO法人 ユートピアくびきスポーツクラブ 〒942-0127 上越市頸城区百間町691-5 <http://www.uksc.jp>

## 「新しい生活様式」の中でも楽しめる活動を

“いつでも、どこでも、  
だれでも、いつまで”

現在、コロナ禍による事業活動の自粛が余儀なくされる中で、住民の安全・安心を第一に危機管理の徹底や自主財源の確保等、様々な課題に直面しながら活動を行っております。

これまで、意欲的に取り組まれてきたスポーツクラブではありますが、今日に至るまでの道のりは、決して平坦ではありませんでした。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大により、様々な大会やイベント等の活動が縮小中止となり、未だに収束の目途が立たない状況ではあります。

少子高齢化が進む中で、スポーツを通して住民の皆様と共に「この地域に住んでいて良かった」というまちづくりを進めていきたいと考えています。「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」できるスポーツ環境づくりを合言葉に、生涯スポーツの推進と青少年健全育成に取り組んでいきます。

今後も会員の一人ひとりが「新しい生活様式」の中でも楽しめる活動を提供できるよう、クラブ運営に努めていきますので何卒よろしくお願いいたします。

NPO法人  
ユートピアくびきスポーツクラブ



理事長 今井多吉



### 「新しい生活様式」の実践



新しい生活様式

コロナ禍が改善されない現状では、県や市のイベント等の開催基準、各競技団体が推奨している新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインを踏まえ講座を開催しています。

また、会員の一人ひとりが「新しい生活様式」の実践が最も大切だと考えています。ご協力をお願いします。

4月からの前期教室の参加者募集します。教室の一覧は3ページをご覧ください。

# 教室など1回の体験は、会員外でも無料!!

## D06 大人の水泳教室

講師 嶺村賢一



「本当は泳ぎたい!」と思っていませんか? 水泳は足腰への負担が少なく、本来何歳になってもできる運動です。この水泳教室は「生涯水泳」をモットーに、泳げない方から久しぶりに泳ぎたい方までを対象に、個別で対応をしています。ぜひ教室を体験し自分にあった泳ぎを楽しんでみませんか、皆さんの参加をお待ちしています。

●毎週土曜日 15:30~16:30 対象者 どなたでも 参加費3,000円/月

## D11 機能改善教室

講師 磯貝大和



機能改善教室は昨年からスタートした教室です。減量、筋力向上、身体の痛み改善等、それぞれの目的に応じて個別でメニューに取り組むことも多いので、どなたでも参加しやすい内容になっています。筋トシ、有酸素運動、ストレッチ、食事指導等幅広く行っています。ぜひ体験してみてください。

●毎週木曜日 夜19:00~20:30 対象者20~60歳代 参加費3,000円/月

## 加盟クラブ G22 水中ウォーキング「フレンズ」

講師 饒村彰子

楽しい水中ウォーキング&リラクゼーション

○ウォーキングは、運動の基本です。  
○運動効果を上げるために、身体をゆるめること、リラックスすることから始めましょう。  
○心地よい温水の中で、体力づくりをお楽しみください。

○朗らかな日々を、ご一緒に目指しましょう!!

●毎週木曜日 13:30~14:30 対象者 どなたでも 参加費500円/1回 (入館料は別途)



# 令和4年4月～令和4年9月の教室のご案内

| コード | 教室(場所)   | 内容  | 活動日・時間   | 対象    | 参加費   | 定員                       |             |
|-----|--|---|--|-------|---|--------------------------|-------------|
| K02 | キッズアクア (年中、年長児)<br>頸城 B&G 海洋センター   | 幼児期の水中運動<br>水中ゲーム水慣れ                              | 第2・3・4土曜<br>年長児<br>10:00～11:00<br>年中児<br>11:00～12:00         | 年長児まで | 会員 月 1,500円 非会員 月 2,500円<br>※次年度に参加を希望される方はお早め<br>にお申し込みください。<br>※参加者は抽選で決定いたします。 | 各20人<br>満員               |             |
| J00 | ジュニアスイミング火曜コース<br>頸城 B&G 海洋センター  | 水泳教室<br>上級水泳教室<br>※年3回の泳力テ<br>ストによりクラス分<br>けを行います | 火曜コース<br>水曜コース<br>金曜コース ともに<br>18:30～19:30                   | 小・中学生 | 会員 月 2,500円 非会員 月 3,500円<br>※途中からの参加ができません。<br>初心者教室からの昇格参加となります。                 | 各コース<br>50人<br>満員        |             |
| J01 | ジュニアスイミング水曜コース<br>頸城 B&G 海洋センター  |   |  |       |   |                          |             |
| J02 | ジュニアスイミング金曜コース<br>頸城 B&G 海洋センター  |   |  |       |   |                          |             |
| J04 | ジュニアスイミング初心者教室<br>頸城 B&G 海洋センター  | はじめてのお子様<br>対象の水泳教室                               | 木曜日<br>18:30～19:30   | 小学生   | 会員 月 2,500円 非会員 月 3,500円<br>※参加者は抽選で決定いたします。                                      | 20人<br>満員                |             |
| J06 | なんでも挑戦! スポーツ・遊び塾<br>頸城 B&G 海洋センター  | 体育館運動<br>ボール運動など                                  | 第1・3木曜<br>18:00～19:00  | 小学生   | 会員 月 1,500円 非会員 月 3,000円  | 20人                      |             |
| D03 | ヨガ教室1部<br>希望館 第1・2研修室  | ポーズ<br>瞑想法<br>呼吸法                                 | 第1・3水曜<br>16:30～18:00  | どなたでも | 会員 月 3,000円 非会員 月 4,500円  | 30人                      |             |
| D04 | ヨガ教室2部<br>希望館 第1・2研修室  |   | 第1・3水曜<br>18:30～20:00  |       |   | 30人                      |             |
| D05 | はつらつ健康体操教室(ソフトエアロ)<br>希望館トレーニングルーム   | 呼吸法<br>有酸素運動<br>体脂肪燃焼                             | 金曜<br>14:00～15:00  |       | 会員 月 2,250円 非会員 月 3,500円  | 30人                      |             |
| D06 | 大人の水泳教室<br>頸城 B&G 海洋センター   | 大人の水泳練習<br>初心者大歓迎                                 | 土曜<br>15:30～16:30  |       | 会員 月 3,000円 非会員 月 4,000円  | 30人                      |             |
| D07 | 男の水中運動<br>B&G頸城海洋センター  | 男性限定の<br>水中運動です                                   | 土曜<br>16:30～17:30  |       | 会員 月 3,000円 非会員 月 4,000円  | 30人                      |             |
| D08 | 健康水中運動 *しっかり 火曜コース<br>*しっかり 金曜コース<br>*のんびり水曜コース<br>*はつらつ金曜コース<br>(夜コース)<br>頸城 B&G 海洋センター | 水中運動<br>筋肉トレーニング<br>有酸素運動<br>ストレッチ                | 火曜・金曜コース<br>水曜コースともに<br>13:30～14:30<br>金曜夜コース<br>19:30～20:30 |       |   | 会員 月 3,250円 非会員 月 4,250円 | 各コース<br>30人 |
| D09 | いきいき健康体操教室<br>希望館トレーニングルーム   | 脳老化を防ぐ体操<br>筋肉・骨の強化体操<br>体質改善の体操                  | 木曜<br>10:00～11:30  |       | 会員 月 2,250円 非会員 月 3,500円  | 30人                      |             |
| D10 | トランポビクス&スローエアロビク教室<br>頸城 B&G 海洋センター  | 有酸素運動   | 水曜<br>昼10:00～11:00<br>夜19:00～20:00                           |       | 会員 月 2,500円 非会員 月 3,500円  | 15人                      |             |
| D11 | 機能改善教室<br>頸城 B&G 海洋センター  | 栄養指導、有酸素<br>運動、筋トレ                                | 木曜<br>夜19:00～20:30   |       | 20～60歳代   | 会員 月 3,000円 非会員 月 4,000円 | 20人         |

# 加盟クラブのご紹介

団体活動型文化・スポーツ教室の紹介 (アスリート・アクター部門)

| コード | 活動(場所)  | 活動日・時間  | 代表     | 定員  |
|-----|---|---|--------|-----|
| G01 | くびき野FCジュニア (頸城中・ふれあいグラウンド)                                | 日曜 7:00~9:00 水曜・金曜 19:00~21:00  | 室岡 守   | 50人 |
| G02 | FC.FORTEZZAサッカー(水・木,学年別 日曜,園児~3年南川小)<br>園児クラス~学年別、ママさんクラブ | 水・木曜 19:00~21:00・日曜 8:00~10:00 南川小<br>土曜 16:00~18:00 ふれあいグラウンド ※ママさんクラブは不定期 | 関川 渉利  | 50人 |
| G03 | くびき野FC・サッカー (頸城中・ふれあいグラウンド)                               | 月曜 19:00~21:00 中学生のサッカークラブ  | 五十嵐 淳  | 30人 |
| G04 | スカラベ (いきいきコート)  | 土曜 19:00~22:00 フットサルクラブ   | 中村 匠   | 20人 |
| G05 | 頸城少年剣道 (B&G 2階)   | 火曜・金曜 19:00~22:00/水曜 20:00~22:00  | 酒井 要   | 30人 |
| G06 | 頸城スポーツ少年団 (大湊小グラウンド・いきいきコート)                              | 土・日曜 8:00~12:00 大湊小グラウンド水曜 19:00~21:00 いきいきコート                              | 西山 剛広  | 40人 |
| G07 | チームニッカ (くびき球場)  | 月に2回位活動   | 清水 一三  | 15人 |
| G08 | FC頸城キアロ・サッカー (頸城中・ふれあいグラウンド)                              | 火曜・金曜 19:00~21:00   | 岩野 将太  | 30人 |
| G09 | ジュニアバレーVC頸城 (大湊小)   | 火曜・金曜 19:00~21:00   | 大竹 小百合 | 30人 |
| G10 | UNITE (柿崎体育館)   | 火曜 20:00~22:00  | 渡辺 貴規  | 20人 |
| G11 | SVCソフトバレー (B&G体育館)  | 木曜 20:00~22:00  | 五十嵐 孝  | 30人 |
| G13 | 南川ソフトバレー (南川小)  | 土曜 20:00~22:00  | 前川 初美  | 30人 |
| G16 | 舞ライトブリーズ・<よさこい>(コミュニティープラザ)                               | 水曜 20:00~21:00 (月に2回活動)   | 山本 美恵子 | 15人 |
| G17 | 南川バドミントン (南川小)  | 月曜・金曜 19:30~21:30   | 大堀 厚   | 25人 |
| G18 | BGバドミントンクラブ (B&G体育館)                                      | 火曜 20:00~22:00  | 丸田 貴之  | 20人 |
| G19 | スポレック (保倉小)   | 火曜 19:00~21:00  | 井澤 武彦  | 30人 |
| G20 | 健康水中運動教室 (B&Gプール)   | 火曜・水曜・金曜 13:30~14:30 金曜夜 19:30~20:30  | 金井 小百合 | 50人 |
| G21 | くびき卓球愛好会 (B&G 2階)   | 火曜・土曜 9:30~11:30 (週2回)  | 小島 光雄  | 30人 |
| G22 | 新しい水中ウォーキング&リラクゼーション                                      | 木曜日 13:30~14:30   | 饒村 彰子  | 15人 |

※希望のクラブのコードと必要事項を申込書(事務局にあります)に記入しお申込みください。



## 教室参加の皆様・会員の皆様へ

注)会員の更新は自動的に行われます。更新を希望されない方は令和5年2月25日(土)までに必ず退会手続きをお願いします。

注)すでに各教室に参加されている方は4月からの教室は、自動継続です。継続されない方は、必ずご連絡ください。

**会員募集中!** \*入会金3,000円・年会費1,000円(団体・ファミリーは500円)  
\*スポーツ傷害保険料中学生以下400円・60才未満750円・60才以上600円

## 会員特典

- ・B&Gプール「土曜の無料」は、4月から第2、4土曜日のみ無料となります。
- ・教室、イベントが安い料金
- ・鵜の浜人魚館の入館料が10%オフに

## お問合せ



入会のご希望や詳細については、事務局(TEL:025-530-2381)まで、下記の曜日、時間にお問合せください。