



設立して今年で20周年、一層の充実を

日頃より当クラブの活動についてご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

元旦の夕刻に起こった大地震はすごい衝撃でした。被害状況が分かってくるにつれ被害の甚大さが明らかになってきました。

犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。

そして、被災された皆様には心より御見舞申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたこともあり、各種イベント・教室・団体活動がコロナ禍以前に近い形で開催することができました。

このような中、少子高齢化・コロナ禍の影響で、会員数の減少が続き、運営に困難が生じたので、昨年具体的な対策といたしまして事務的経費の削減・参加者の少ない教室の見直し・講師料の減額や受講料の値上げなど経営面での対策を講じてきました。

今後、人口減少と少子高齢化が進むなかで、当クラブが抱える課題である会員増加の活動強化・運営組織の見直しと、機能強化・既存の活動の充実

新規事業の展開、
更なる活性化・
事業の見直しと展開
(既存の教室の見直しと新規教室の設定)・広報活動
(魅力的な内容の機関紙発行、ホームページの充実、
区外へのチラシ配布)等を理事会で検討しながら、
経営の安定化と
運営活動の充実を図り地域に
貢献する公益性の高い事業を展開してまいります。



理事長 今井多吉

当クラブは平成15年10月に「多種目・多世代・多志向」の人々が集う地域住民主体の総合型地域スポーツクラブとして設立され今年で20周年を迎えます。

この節目に当たり、従来の活動をベースに抱える課題を乗り越えて、新たな構想の下に事業展開を一層充実するようにリニューアルしたいと考えておりますので、これからも変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

新潟太陽誘電株式会社		上越木材興業(株) 頸城工場		株式会社 一鉄	
(有)岩大工業	(有)くびき野建築設計室	(株)新潟コバタ 頸北営業所	農事組合法人 ファーム大地	(有)山岸左官 土木工業	(株)クックライフ
(株)いぶき	伊東接骨院	(株)だんらん	日建リース工業 (株)	(有)西條ファーム	(有)ワタナベ精工
(株)山彦建設	(有)おおた	望月建設(株)	賛助会費後期分 ご芳名一覧 ※敬称略、 順不同、一部社名を省略しています。		

あなたも一緒にやってみませんか

教室紹介

ヨーガ教室

季節や参加者の体調に合わせた心身をほごします。スポーツクラブ発足時からの講座で年齢・性別問わず参加できます。体験もいつでもOKです。参加お待ちしております。講師 高橋百合子〈生徒からの感想〉

教室始まって以来の受講生です。月2回のヨガがたのしみで20年近くの間でうっかり忘れを含めて10回程度しか休んでいないのではないのでしょうか。どんなに疲れていてもレッスンを終えた後の心地良さ、充実感を思うととても楽しみです。それに「無理をしない、痛気持ち良い程度に」「あと1ミリ2ミリ」という先生のご指導が大好きで身体が動かなくなるまで続けていきそうです。



水中運動教室

陸上で運動するのとは異なり水の中だからこそ感じられる、浮力・抵抗・水温・水圧などを利用して、気持ちよく身体を動かすことができます。

水の中(プール)でいろいろな歩く方をしたり、筋トレ・アクアダンス・ゲーム・脳トレなどいろいろな運動をします。

ぜひ一度体験してみてください。

参加をお待ちしています。

水中運動講師 金井小百合

〈講師のプロフィール〉

レインボー健康活動普及協会認定

水中体操インストラクター



トランポビクス教室

ミニトランポリンを使用して、軽快なリズムに合わせて行うエクササイズです。こんな方にお勧め!!

- ①足腰に負担をかけずに運動したい方
バネを使ったミニトランポリンで膝や腰の負担軽減
- ②自分のレベルに合わせて運動したい方
トランポビクスの最大の目的は「健康づくり」で、年齢や体力レベルに合わせて無理なく運動できます。
- ③美しい姿勢を身につけたい方

ミニトランポリンの上では姿勢が悪いと、バランスが崩れ、その結果、筋肉と骨格のバランスが良くなり、肩こりや腰痛の改善効果が期待できます。

講師 伊藤 和代



令和6年4月～令和6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） 頸城 B&G 海洋センター	幼児期の水中運動 水中ゲーム水慣れ	第2・3・4土曜 年中・年長児 10:00～11:00	年長児まで	会員 月 2,000 円 非会員 月 3,000 円 (受講生に余裕があります)	各20人
J00	ジュニアスイミング火曜コース 頸城 B&G 海洋センター	水泳教室 上級水泳教室 ※年 3 回の泳力テストによりクラス分けを行います	火曜コース 水曜コース 金曜コース ともに 18:30～19:30	小・中学生	会員 月 3,000 円 非会員 月 4,000 円	各コース 40人
J01	ジュニアスイミング水曜コース 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 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 頸城 B&G 海洋センター	はじめてのお子様 対象の水泳教室	木曜日 18:30～19:30	小学生	会員 月 3,000 円 非会員 月 4,000 円	20人
D03	ヨガ教室1部 希望館 第1・2研修室	ポーズ 瞑想法 呼吸法	第1・3水曜 16:30～18:00	どなたでも	会員 月 4,000 円 非会員 月 5,500 円	30人
D04	ヨガ教室2部 希望館 第1・2研修室		第1・3水曜 18:30～20:00			30人
D05	はつらつ健康体操教室(ソフトエアロ) 希望館トレーニングルーム	呼吸法 有 酸 素 運 動 体脂肪燃焼	金曜 14:00～15:00		会員 月 2,700 円 非会員 月 3,950 円	30人
D06	大人の水泳教室 頸城 B&G 海洋センター	大人の水泳練習 初心者大歓迎	土曜 15:30～16:30		会員 月 3,500 円 非会員 月 4,500 円	30人
D07	男の水中運動 B&G頸城海洋センター	男性限定の 水中運動です	土曜 16:30～17:30		会員 月 3,500 円 非会員 月 4,500 円	30人
D08	健康水中運動 *しっかり 火曜コース *しっかり 金曜コース *のんびり水曜コース *はつらつ金曜コース (夜コース) 頸城 B&G 海洋センター	水中運動 筋肉トレーニング 有酸素運動 ストレッチ	火曜・金曜コース 13:30～14:30 水曜コース 13:00～14:00 金曜夜コース 19:30～20:30		会員 月 4,000 円 非会員 月 5,000 円	各コース 30人
D09	いきいき健康体操教室 希望館トレーニングルーム	脳老化を防ぐ体操 筋肉・骨の強化体操 体質改善の体操	木曜 10:00～11:30		会員 月 2,700 円 非会員 月 3,950 円	30人
D10	トランポボックス&スローエアロビク教室 頸城 B&G 海洋センター	有酸素運動	水曜 昼10:00～11:00		会員 月 3,500 円 非会員 月 4,000 円	15人
D12	機能改善教室 希望館トレーニングルーム	栄養指導、有酸素 運動、筋トレ	木曜 夜19:00～20:30	20～60 歳代	会員 月 4,000 円 非会員 月 5,000 円	20人

中学生の水泳教室、開催しています!!

日時:毎週火、水、金曜日の18:30～19:30のJrスイミングコースと一緒にいきます。

会費:会員 月3,000円、非会員 月4,000円です。

参加を、お待ちしております!!

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
G 0 1	くびき野 F C 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
G 0 2	F C.FORTEZZA サッカー(水・木,学年別 日曜,園児～3 年南川小) 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 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
G 0 3	くびき野 F C ・ サッカー (頸城中・ふれあいグラウンド) [中学生のサッカーチーム]	月曜 19:00～21:00 かきざき総合運動公園人工芝グラウンド 水曜・金曜・土曜 19:00～21:00 ふれあいグラウンド	中嶋 均	30 人
G 0 4	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
G 0 5	頸城少年剣道 (B & G 2 階) [小・中学生の剣道チーム]	火曜・金曜 19:00～22:00/水曜 20:00～22:00 土曜 19:00～21:00	酒井 要	30 人
G 0 6	頸城スポーツ少年団 (大養小グラウンド・いきいきコート)	土・日曜 8:00～12:00 大養小グラウンド 水曜 19:00～21:00 いきいきコート	西山 剛広	40 人
G 0 7	チームニッカ (くびき球場)	月に 2 回位活動	清水 一三	15 人
G 0 8	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
G 0 9	ジュニアバレー V C 頸城 (大養小)	火曜・金曜 19:00～21:00	大竹 小百合	30 人
G 1 0	UNITE (柿崎体育館)	火曜 20:00～22:00	渡辺 貴規	20 人
G 1 1	S V C ソフトバレー (B & G 体育館)	木曜 20:00～22:00	五十嵐 孝	30 人
G 1 3	南川ソフトバレー (大養小)	土曜 20:00～22:00	前川 初美	30 人
G 1 6	舞ライトブリーズ・くよこい>(コミュニティプラザ)	水曜 20:00～21:00 (月に 2 回活動)	山本 美恵子	15 人
G 1 7	南川バドミントン (南川小)	月曜・金曜 19:30～21:30	大堀 厚	25 人
G 2 0	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
G 2 1	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
G 2 2	新しい水中ウォーキング&リラクゼーション (B & G)	木曜 13:30～14:30	饒村 彰子	15 人
G 2 3	ワセダクラブ 北信越支部 ラグビー 【小・中学生のラグビーチーム】	日曜 14:00～17:00 高田城址公園陸上競技場 火曜・水曜 19:00～21:00 春日中学校グラウンド	清水 美重子	60 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7年2月28日(金)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

- ・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。