



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

VOL.08

発行/2025年3月25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://uks.jp>

誰でも気軽に参加できるスポーツクラブを目指して

日頃よりNPO法人ユートピアくびきスポーツクラブの活動にご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。当クラブが発足して、今年で20年を迎えます。

発足当時は、初代松縄理事長を中心に【くびきの住民のために当クラブは何を目指して活動すべきか!!】について、熱き志を胸に秘め、活発な議論を行いながら事業を展開してきました。

しかし、社会の少子高齢化と人口減少に伴い当クラブの会員数は徐々に減少し、行政からの補助金カットやコロナ感染症により、当クラブの運営はとてもしんどい状況となっております。

20周年を迎えるにあたって、もう一度発足当時の理念に立ち返り、主役である会員の皆様の意見を伺いながら、より良い事業を展開していきたいと考えております。

皆様からの当クラブに対するご意見・ご要望をいつでもお待ちしております。

また、当クラブでは専門講師によるスイミング教室や体操教室を年間通して開催しています。

さらに、当クラブに加盟している団体では、サッカー・野球・剣道・バレーボール・バドミントンなど、専門分野での活動を展開しています。

皆様の参加を心からお待ちしております。

最後になりましたが、当クラブは下記の企業様から賛助会費をいただいて降ります。

企業の皆様の当クラブに対するご理解と温かいご支援に、心から感謝を申し上げます。

理事長 水澤 登

信越化学工業(株)					
信越アステック(株)			直江津電子工業(株)		
(株)一鉄	えちご上越農協頸城支店		(株)エム・エー・シー	(株)頸城建工	
頸城自動車(株)	上越木材興業(株)頸城工場		信越機工(株)	信越半導体(株)犀潟工場	
新開発事業(株)	高野内科循環器科クリニック		(有)塚林組	新潟太陽誘電(株)	
(有)野澤農機商会	(株)ホクテツ		(株)北陸土建	村椿 芳博	
(株)ヤマダ	医療法人社団 山田クリニック		(株)山田商会		
(株)アスカ創建	(株)アドヴァンス	(有)池田屋	伊東接骨院	(株)いぶき	
太田や建材(株)	青海建設(株)	カネヨ運輸(株)上越(営)	(有)頸城園芸	(株)サンコー	
(有)清水建材	上越運送(株)	寿司割烹 鯛萬	(株)太陽自動車工業	(株)高館組	
田中整骨療院	(有)中央設備	農事組合法人ファーム大地	(株)富士産業	(株) 蛍の里	
(株)平成測量	美水造園資材	南川歯科クリニック	(有)村椿自動車	(株)レンタルのニッケン上越(営)	
あさひ薬局くびき店	あまみ動物病院	衣料の店むらつばき	(有)岩大工業	大越 一也	(有)おた
(株)クックライフ	頸城サイクルショップ(有)	頸城郵便局	くびき野建築設計室	NPO法人くびきネット	頸北建機(有)
小島 実	(有)酒井商事	(株)新興電設	(有)滝本新聞はきもの店	手打らーめんさっぽろ	鳥越塗装店
(有)新潟クボタ頭北(営)	日建リース工業(株)	(有)西條ファーム	(株)農業法人久比岐の里	美容室からさわ	(株)百姓や本舗
(有)丸田屋商店	(株)南部堂	峰村建築	(株)矢野電気工業所	(株)山彦建設	(株)山岸左官土木工業
ワタナベ精工	(株)望月建設				

ご芳名一覧 ※敬称略、順不同、一部社名を省略しています。

4月からの各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。

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



トランポピクス教室

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
トランポピ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



② 指導者登録募集！ 各スポーツの指導ができる方、当クラブに登録いただき協力できる方を募集しています。

令和7年4月～令和8年3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回の泳カテ ストによりクラス分 けを行います	火曜コース	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		水曜コース				
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		金曜コース ともに 18:30～19:30				
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	
J05	エンジョイ・チアリーダー教室 (新規開設予定) 大瀬小学校体育館	はじめてのお子様 大歓迎です	月曜日 18:00～19:00	小・中学生	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	大人のスイミング教室 頸城 B&G 海洋センター	大人のスイミング練習 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	トランポックス&スローエアロビクス教室 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

※ 冬季1月・2月下旬教室は休講いたします。

(キッズアクア教室・健康水中運動教室金曜夜間教室・ヨガ教室2部)

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!!

元教員で中学校の部活動を指導いただける方、事務局 tel 025-530-2381まで

③

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 日曜固定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
G03	くびき野FC・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 かさ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
G04	頸城少年剣道 (B&G2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
G05	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
G06	チームニッカ (くびき球場)	月に2回位活動	清水 一三	15人
G07	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
G08	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
G09	UNITE (柿崎体育館)	火曜 20:00~22:00	滝澤 洋恵	20人
G10	くびきソフトバレー愛好会 (B&G体育館)	木曜 20:00~22:00	村松 孝雄	30人
G11	南川ソフトバレー (大湊小)	土曜 20:00~22:00	前川 初美	30人
G12	南川バドミントン (南川小)	月曜・金曜 19:30~21:30	大堀 厚	25人
G13	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
G14	くびき卓球愛好会 (B&G2階)	火曜・土曜 9:30~11:30 (週2回)	小島 光雄	30人
G15	水中ウォーキングフレンズ (B&Gプール)	木曜 13:30~14:30	饒村 彰子	15人
G16	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
G17	頸北ゲートボール連盟頸城支部	金曜 13:00~16:00 いきいきコート	渡邊 吉造	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8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
・鶴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。

④ 事務局勤務日 (火、金) 13:00~20:00 (水) 9:00~20:00 (木) 10:00~20:00 (土) 9:00~18:00