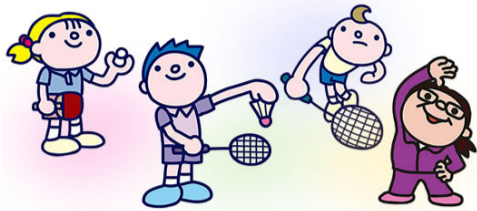
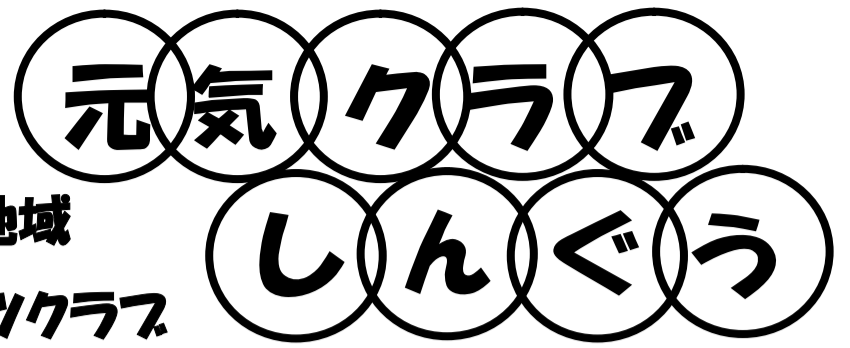


令和4年度会員募集中！！



総合型地域

スポーツクラブ



※予定を変更することもありますので、会場にて確認するか市生涯学習課までお問い合わせ下さい。

教室名	指導者	会場	曜日・時間	開始日(予定)	内容
①三佐木 月曜教室	加藤清代 指導員	佐野体育館	毎週 月曜日 午前9:30~11:30	4月11日	エアロビクス・健康体操・ビーチボールバレー (エアロビクス・健康体操は10:30まで)
②フォークダンスⅠ	大切妙子 指導員	総合体育館	毎1・3月曜日 午前9:30~11:30	4月4日	様々な国の曲に合わせて、楽しく健康作り
③火曜教室 (中学生以上)	市スポーツ推進委員 大森ちせ子 指導員	総合体育館	毎週 火曜日 午後7:00~9:00	4月12日	リズムストレッチ 器具を使ったトレーニング
④水曜教室(朝)	尾崎友香 指導員	総合体育館	毎週 水曜日 午前9:30~11:30	4月6日	どなたでもできる簡単エアロビクス・バドミントン ビーチボールバレー (エアロビクスは10:30まで)
⑤水曜教室(夜) (中学生以上)	宇澤聡子 指導員	総合体育館	毎週 水曜日 午後7:00~9:00	4月6日	体がやわらかくなり、ダイエットにも効果的な「ヨガ」を 始めてみませんか?・ソフトバレー (ヨガは7:45まで)
⑥フォークダンスⅡ (中学生以上)	市レクリエーション協会 中根満佐子、田中とよ子指導員	福祉センター	毎週 水曜日 午後7:00~9:00	4月6日	楽しい曲に合わせて健康作り
⑦三佐木 木曜教室	加藤清代 指導員	佐野体育館	毎週 木曜日 午後1:30~3:30	4月14日	エアロビクス・健康体操・ビーチボールバレー (エアロビクス・健康体操は、午後2:30まで)
⑧金曜教室	中筋幸代 指導員	総合体育館	毎週 金曜日 午前9:30~11:30	4月1日	簡単エアロ・バドミントン・ビーチボールバレー (簡単エアロは10:10まで)
⑨リラックスヨガ	宇澤聡子 指導員	熊野川町 総合開発センター	毎週 水曜日 午前10:00~11:00	4月6日	初心者の方も安心!心も体もリフレッシュできます
⑩バドミントン (小学生以上)	奥田清二、 大川司 指導員	総合体育館	第1・3金曜日 午後7:00~9:00	4月1日	基本練習から行いますので初めての方でも安心
⑪卓球 (小学生以上)	南一治、小河静代、 中西毅 指導員	総合体育館	第1・3金曜日、毎週月曜日 午後7:00~9:00	4月1日 4月4日	3名の指導者が、丁寧にお相手します
⑫太極拳 (中学生以上)	柳本常盤、奥平信子、 大澤順子 指導員	佐野会館	第1・3金曜日 午後7:30~9:00	4月1日	呼吸法で内面からリフレッシュ
⑬ソフトテニス (小学生以上)	榎本安利、辻本誠 市野正義指導員	総合体育館	第2・4金曜日 午後7:00~9:00	4月8日	基本練習から行う、楽しい教室です
⑭ソフトバレー (小学生以上)	市スポーツ推進委員 福田友子 指導員	総合体育館	毎週 土曜日 午前9:30~11:30	4月9日	経験のない方も、その日から楽しめます
⑮子ども遊びクラブ (小学生・保護者)	市スポーツ推進委員 伊藤栄子、下地雅子、 杉浦資史 指導員	総合体育館	毎週 土曜日 午前9:30~11:30	4月9日	多種目の運動を取り入れ、スポーツ好きに育てましょ う
⑯フォークダンスⅢ (中学生以上)	市レクリエーション協会 中根満佐子、田中とよ子指導員	蓬莱体育館	毎週 日曜日 午後7:00~9:00	4月10日	中級フォークダンス及びレクダンス
⑰ボウリング	山口芳生、和田春紀、 上村慎一郎 指導員	新宮東宝ボウル	毎週 月曜日 午後7:00~9:00	4月4日	初心者でも安心して楽しめます ※1回参加ごとにゲーム代800円が必要です

●会費(※月額300円あまりで楽しめます。また家族割引などもありますので、ご家族、お友達をお誘いあわせの上、ご参加ください。)

分類	年会費
小・中学生	3,000円(傷害保険料含む)
一般(高校生以上)	6,000円(傷害保険料含む)
65歳以上	5,500円(傷害保険料含む)

※⑰ボウリング教室は、1回参加ごとにゲーム代800円が必要です
元気クラブ会員特典 市内一部の店舗にて割引サービスが受けられます。

店舗名	連絡先	特典
シモジスポーツ	22-2480	10%引き(一部対象外有)
野尻豊店	22-4797	5%引き
高田グリーンランド(温泉)	29-0321	入浴料50円引き
スポーツギアアダチ	21-3218	10%引き(一部対象外有)

※割引をご利用になる際は、会員証の提示が必要となります。



◆ファミリー会員特典◆
ご家族で2人以上
入会される場合、
1人につき300円
割引します

★ 無料体験のご案内 ★

全メニューが3月中無料で体験いただけます!

気軽にご参加・ご見学ください。

- 各教室のスケジュールをご確認のうえ、受講ください。
(体験のお問い合わせ:事務局23-3366【直通】)
- 準備物:運動しやすい服装・上履きシューズ・タオル等
- 当日の流れ:教室開始前に来場いただき、承諾書をご記入
いただきます。事前予約は、必要ありません。



元気クラブしんぐう事務局(生涯学習課内)

問い合わせ先

〒647-8555 新宮市春日1番1号

TEL 23-3366(直通)、FAX 21-5298