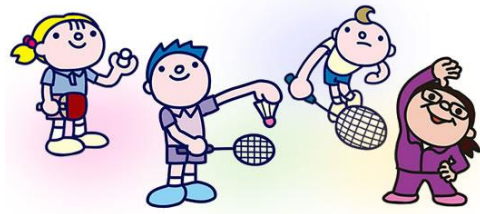
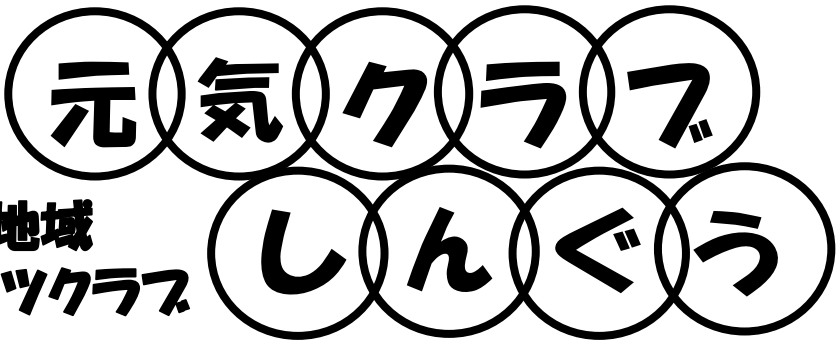


令和8年度会員募集中！！



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	加藤清代	佐野体育館	毎週 月曜日 午前 9:30～11:30	4/6	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バランスボール	笹尾さほ	総合体育館	毎週 火曜日 午後 7:00～8:00	5/12 予定	バランスボールを使って行うエクササイズ
③水曜 (朝)	中筋幸代	総合体育館	毎週 水曜日 午前 9:30～11:30	4/8	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 10:30 まで)
④ピラティス	尾畑ちひろ	総合体育館	毎週 水曜日 午後 7:00～9:00	4/1	ピラティスで心身のリフレッシュを ※ヨガマットをご持参ください(バスタオル等でも可) ソフトバレー (ピラティスは8時まで)
⑤フォークダンスⅠ (中学生以上)	中根満佐子 田中とよ子	福祉センター	毎週 水曜日 午後 7:00～9:00	4/1	楽しい曲に合わせて健康作り
⑥三佐木 木曜	加藤清代	佐野体育館	毎週 木曜日 午後 1:30～3:30	4/9	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)
⑦金曜	中筋幸代	総合体育館	毎週 金曜日 午前 9:30～11:30	4/10	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)
⑧リラックスヨガ	宇澤聡子	熊野川町 総合開発センター	毎週 水曜日 午前 10:00～11:00	4/1	初心者の方も安心！心も体もリフレッシュできます
⑨バドミントン (小学生以上)	奥田清二 大川司	総合体育館	第 1・3 金曜日 午後 7:00～9:00	4/3	基本練習から行いますので初めての方でも安心
⑩卓球 (小学生以上)	南一治、小河静代 中西毅	総合体育館	第 1・3 金曜日、毎週月曜日 午後 7:00～9:00	4/3	3 名の指導者が、丁寧にお相手します
⑪太極拳 (中学生以上)	奥平信子 大澤順子	佐野会館	第 1・3 金曜日 午後 7:30～9:00	4/3	呼吸法で内面からリフレッシュ
⑫ソフトテニス (小学生以上)	榎本安利、辻本誠 市野正義	総合体育館	第 2・4 金曜日 午後 7:00～9:00	4/10	基本練習から行う、楽しい教室です
⑬ソフトバレー (小学生以上)	福田友子	総合体育館	毎週 土曜日 午前 9:30～11:30	4/11	経験のない方も、その日から楽しめます
⑭子ども遊びクラブ (小学生・保護者)	伊藤栄子 下地雅子	総合体育館	毎週 土曜日 午前 9:30～11:30	4/11	多種目の運動を行い、スポーツ好きに育てましょう
⑮フォークダンスⅡ (中学生以上)	中根満佐子 田中とよ子	丹鶴体育館	毎週 火曜日 午前 9:30～11:30	4/7	中級フォークダンス及びレクダンス
⑯ボウリング	上村弥奨	新宮東宝ボウル	毎週 月曜日 午後 7:00～9:00	4/6	初心者でも安心して楽しめます <u>※1回参加ごとにゲーム代 800 円が必要です</u>
⑰すぽとれ (小学生)	加藤誠人、檜原卓馬 榎本昭徳	新翔高校体育館	第 2・4 水曜日 午後 7:30～8:30	4/8	運動発達に必要な 36 の基本動作の習得クラス
⑱剣道	宮戸伸之	新宮剣友会 新宮道場 (速玉大社内)	毎週 火曜日 午前 10:00～11:00	4/7	竹刀や防具を使用しない、初心者向けの剣道教室 木刀を使ったストレッチやエクササイズ、基本技稽古法 などを新宮剣友会の宮戸八段から学べます
⑲ロックダンス	RYUUKI	佐野会館	第 1・3 水曜日 午後 7:30～8:30	4/15	基礎から始めるロックダンス。初心者大歓迎。 楽しさやカッコよさを体験してください。
⑳民踊	扇田悦子	佐野体育館	毎週 水曜日 午後 13:30～15:00	4/8	民謡を使った簡単な踊り (盆踊りなど)

■会費 (傷害保険料含む)

分類	年会費
小・中学生	3,000 円
一般 (高校生以上)	6,000 円
65 歳以上	5,500 円

元気クラブ会員特典 下記店舗にて割引サービスがあります。

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。

■無料体験のご案内

全メニューが4月中無料で体験いただけます！

- ・各教室のスケジュールをご確認のうえ、受講ください。
- ・運動しやすい服装・上履きシューズ・タオル等をご準備ください。
- ・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。事前予約なし。

◆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

【問い合わせ先】

元気クラブしんぐう事務局 (生涯学習課内)
〒647-8555 新宮市春日1番1号
TEL: 23-3366 FAX: 21-5298