

ヴィガ

Sports Club
V I G A
です!!

広報誌
第42号

広報誌発行 2024年3月

2024年度 会員登録受付開始!!

会員区分	中学生	高校・一般	シニア(65歳以上)
年会費 (保険料含む)	2,000円	4,000円	3,000円
入会 申込方法	①さくらアリーナ窓口 ➡➡ 会費を添えて申込用紙を提出してください。 ②総合会館窓口 ➡➡ 申込用紙を提出。受付のみでお支払いはできません。 会費は、参加教室の初回にスタッフにお支払ください。 ※入会申込書はさくらアリーナ窓口、総合会館窓口またはホームページからダウンロードできます。 ◎受付場所 ヴィガ事務局(さくらアリーナ内)または総合会館 ◎受付時間 月～金曜(祝日除く) ヴィガ:9時～17時 総合会館:8時30分～17時15分		
会員申込の 注意事項	・2023年度会員登録されている方も新たに会員登録の必要があります。 (会員期間 2024年4月1日～2025年3月31日) ・年会費には傷害保険料が含まれています。(中学生 800 円、高校・一般 1,850 円、シニア 1,200 円) ・別途教室の参加費がそれぞれかかります。 ・当クラブは会員の年会費・各教室参加費・イベントなどの参加費等によって運営されています。 ・小学生以下の会員登録は不要です。		

【新規教室・変更のお知らせ】

●新規教室

600 円教室「女性のための ヨガフィットネス」
水曜 10 時～11 時 さくらアリーナ多目的ケアルーム
保育ルーム付きの教室です。詳細は中面ご確認ください。

●変更教室

リンパストレッチ ➡ 開催曜日・時間の変更
ボディバランス ➡ 開催曜日の変更



教室日程の変更または中止となる場合があります。変更等があった場合は、ホームページ等でお知らせいたします。



総合型クラブ ヴィガ 事務局

営業時間 月～金 9時～17時(祝日を除く)
※営業時間外の問い合わせについては翌営業日以降の
回答となります。ご了承ください。

〒959-1701

五泉市石曾根 8074 番地 1 さくらアリーナ内(村松体育館)

電話 0250-58-6373 FAX 0250-58-6384

メール infomail@gosen-viga.com



Instagram



Facebook



ホームページ

総合型クラブ ヴィガは設立から11年目を迎えました。これからも市民の皆さんの健康づくり・仲間づくりのお手伝いをしていきます。これからもよろしくお願いします!!

スタッフ一同

1/14
開催

ヴィガカップ 第9回 五泉近郷低学年ティール大会



★結果★

- 1位 五泉フェニックス
- 2位 橋田エンジェルス
- 3位 さくら
ベースボールクラブ



1/4
開催

新春スポーツ day

帰省中の親子も来てくれました!



バドミントン・卓球を楽しみました!

昨年に引き続きヨガ教室の開催!



2024年度 サポーター会員を募集しています!!

ヴィガの活動を応援して下さる「サポーター会員」を募集しています。個人・企業問いません。

誰もが気軽に楽しめる環境づくりにご協力お願いします。企業名(団体名)は2024年度発行の広報誌に掲載させていただきます。詳しくはヴィガ事務局までお問い合わせください。

総合型クラブ **ヴィガ** 団体サポーター会員様

※2023年11月30日現在 順不同

ARで広告を効果的にPR!
AR「AR」にスマホアプリのカメラをかざすだけで紹介動画などのコンテンツを再生できる新しい形の広告ツールです。
阿部印刷株式会社
〒959-1704 新潟県五泉市村松甲2096番地
TEL 0250-58-5115

Denka デンカ株式会社
五泉事業所
新潟工場 新潟県五泉市南本町1-2-2
銀田工場 新潟県五泉市本越字銀田1359-1

石曽根医院
診療科目 内科 消化器科 循環器科
石曽根 7990 TEL 58-6335

酒肴 城の里
各種宴会承ります
城下2丁目773-1 TEL/FAX 0250-47-8821

空漏から給水まで 地域の暮らしを支えます
株式会社 越配
水回りの119番 急なトラブル対応いたします!
0120-43-4177

いしぞね薬局
石曽根 7991-1 ☎58-8233
OGP SPORTS カイト エルビス
オグロスポーツ 本町2 TEL43-0223

(有)若月保険事務所
本町 2-1-9 TEL43-5521
トリプル・ピーシー
本田屋 1059-2 TEL41-3210

農事組合法人
グリーンサポート
羽田設備
本田屋508 TEL58-5577

**五泉市
スポーツ推進委員協議会**

村松スキークラブ

五泉空手道会
会員募集中!!

e-スポーツクラブ

スポーツ教室日程表（4・5・6月分）

お願い

教室の申し込みは電話で受付できません。※600円教室・シニア向け400円教室を除く。
必ず、教室開始前日までに参加費を添えて申し込みをお願いします。

※前日までにヴィガ事務局にお申し込みください。

●**教室体験** 会員：300円 非会員：500円
1教室1回限り（1回のみの教室は除く）満員の場合は申込できません

●**エンジョイ系プログラム教室体験** 各期2回まで体験可

エクササイズ系プログラム

専門のインストラクターが教えるプログラムです。あなたに合ったプログラムを見つけてください！

No.	教室名	期	曜日	対象	時間	会場	開催日										定員	回数	参加費 （1期分）	指導者	内容等
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	ヨガ&ピラティス リニューアル ヨガマット使用	1	月	どなたでも	10:00 ～11:00	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	30人	10回	【会員】3,500円 【非会員】6,000円	金子光子	ピラティスで体幹を鍛え、ヨガのリラクゼーションで健康な身体作りを目指していきましょう。
2	ステップエアロ	1	火	どなたでも	13:30 ～14:30	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	20人	10回	【会員】3,500円 【非会員】6,000円	宮崎寛美	リズムに合わせて踏み台（ステップ）の昇降運動を行います。太ももの大きな筋肉を使うので短い時間で運動量が多くなります。少しずつレベルアップしていきますので気軽に参加してください。
3	リフレッシュヨガ ヨガマット使用	1		どなたでも	19:30 ～20:30	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	25人	10回	【会員】3,500円 【非会員】6,000円	小林千恵	身体の不調を、自らの力で身体を動かすことで、身体と心の快適な状態を目指していくクラスです。健康で幸せな日常のためにどなたでもお待ちしております！
4	ボディバランス 曜日変更 ヨガマット使用	1	水	どなたでも	19:30 ～20:30	ラポルテ五泉 多目的1	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/26	15人	10回	【会員】3,500円 【非会員】6,000円	土田貴好	ピラティス（体幹トレ）・ストレッチ・呼吸法・セルフコンディショニングなど様々なアプローチから見た目の中身も健康な身体を目指します。
5	ZUMBA（ズンバ）	1	木	どなたでも	19:30 ～20:15	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	25人	10回	【会員】3,500円 【非会員】6,000円	金子光子	ラテンの音楽でズンバの基本ステップを中心に楽しみながら踊り脂肪燃焼しましょう。
6	50歳からの 筋トレ&ストレッチ ヨガマット使用	1	金	おおむね 50歳以上	19:30 ～20:30	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28	15人	10回	【会員】3,500円 【非会員】6,000円	樋口孝男	どこでもできる自重を使つての筋トレを中心に行います。筋トレ初心者向けの教室です。

エンジョイ系プログラム

参加者同士で楽しく行なえるプログラムです。ヴィガスタッフもお相手します♪

No.	教室名	期	曜日	対象	時間	会場	開催日										定員	回数	参加費 （1期分）	指導者	内容等
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	エンジョイ バドミントン（村松）	1	火	どなたでも	10:00 ～11:30	さくらアリーナ アリーナ	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	20人	10回	【会員】2,000円 【非会員】5,000円	金子仁美	気軽に楽しくバドミントンをしましょう。 ※ラケットの貸出はできません。
2	エンジョイ スポレック&バドミントン（五泉）	1	水	どなたでも	10:00 ～11:30	総合会館 大ホール	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	20人	10回	【会員】2,000円 【非会員】5,000円	金子仁美 浅井恵子	気軽に楽しくバドミントンをしましょう。スポレックは、スポンジボールで行う室内テニスで安全性も高く、スピードもあまり出ないので、どなたでも気軽に楽しめます。※ラケットの貸出はできません。スポレックラケットについてはご相談ください。
3	エンジョイ卓球（村松）	1	木	どなたでも	9:30 ～11:30	さくらアリーナ アリーナ	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	25人	10回	【会員】2,000円 【非会員】5,000円	堰勝弥	初心者から経験者まで、みんなで楽しく卓球をしましょう。1人でも大丈夫ですので気軽にご参加ください。
4	エンジョイ卓球（五泉）	1	金	どなたでも	9:30 ～11:30	総合会館 大ホール	4/5	4/12	4/19	5/10	6/14	6/21	6/28	—	—	—	30人	7回	【会員】1,400円 【非会員】3,500円	木村イエ子	※ラケットの貸出はできません。

コーチング系プログラム

専門のレッスンプロが教えるプログラムです。上達を目指す方にピッタリです！！

No.	教室名	期	曜日	対象	時間	会場	開催日										定員	回数	参加費 （1期分）	指導者	内容等
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	～レッスンプロが教える～ 初級テニス教室	1	木	どなたでも	13:30 ～15:00	さくらアリーナ アリーナ	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	6/27	16人	10回	【会員】5,500円 【非会員】9,500円	渡辺央	レッスンプロが基礎から教える初級者向けのテニス教室です。

【申込方法】

各教室の初日の前日（※当日の受付は不可）までに、①または②の方法で申込ください。

①さくらアリーナで申込⇒⇒会費または参加費を添えて申込用紙を提出してください。

②総合会館で申込⇒⇒申込用紙を提出。会費または参加費は初回にスタッフにお支払いください。

※教室の開始日以後のキャンセルは返金できませんのでご注意ください。

【受付時間】

平日（月～金曜）午前9時～午後5時（祝日を除く）

※申し込みは総合会館でも受け付けます。（土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）



【注意事項】

①受付は先着順です。定員となり次第締め切ります。

②会員で継続の方を優先とさせていただきますので申込できない場合があります。

③申込人数が5人未満の場合には、教室を実施できない場合があります。

④日程、会場等が変更になる場合もあります。

⑤小学生は会員価格で受講できます。ただし、受講できない教室もありますのでお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】

（一社）五泉市スポーツ協会 総合型クラブ ヴィガ事務局（さくらアリーナ内）

TEL:0250-58-6373 FAX:0250-58-6384 メールアドレス: infomail@gosen-viga.com

●ヨガマットの貸出はありません。各自でご準備下さい。

シニア向け教室
600円教室

中面を
ご覧ください。

600円教室

1回のみ教室です♪気軽に参加してみませんか！？

1回 600円

★の教室は、会員のみ10回コース(参加費 3,500円)として申込ができます。詳しくは事務局へお問い合わせください。

No.	教室名	曜日	時間・会場	開催日					定員	指導	内容等
★ 1	曜日・会場変更 リンパストレッチ ヨガマット使用	月	19:30～20:30 総合会館 柔道場	4/8 5/27	4/15 6/3	4/22 6/10	5/13 6/17	5/20 6/24	20人	鈴木美桜	リンパの流れをストレッチで整え、体をリフレッシュしましょう。
★ 2	内臓脂肪撃退 トレーニング 五泉 ヨガマット使用	火	19:30～20:30 総合会館 中ホール	4/9 5/21	4/16 5/28	4/23 6/4	5/7 6/11	5/14 6/18	20人	吉田純子	筋トレや有酸素運動で内臓脂肪を燃やします。運動不足解消にいかがですか？男女どちらの参加もお待ちしています。
★ 3	内臓脂肪撃退 トレーニング 村松 ヨガマット使用	水	19:30～20:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/10 5/22	4/17 5/29	4/24 6/5	5/8 6/12	5/15 6/19	20人	相澤恵津子	
★ 4	やさしいヨガ ヨガマット使用	木	10:00～11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/11 5/23	4/18 6/6	4/25 6/13	5/9 6/20	5/16 6/27	20人	若林亜依	1日の良いスタートダッシュに呼吸を整えて体と心を健康に導きます。
★ 5	内臓脂肪撃退 トレーニング 日曜 ヨガマット使用	日	10:00～11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/21	5/12	5/26	6/16	6/30	20人	相澤恵津子	筋トレや有酸素運動で内臓脂肪を燃やします。運動不足解消にいかがですか？男女どちらの参加もお待ちしています。

新教室のご案内

保育ルーム付きの教室です。詳細は、【保育ルームについて】をご確認ください。

No.	教室名	曜日	時間・会場	開催日					定員	指導	内容等
6	女性のための ヨガフィットネス ヨガマット使用	水	10:00～11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/10 5/22	4/17 5/29	4/24 6/5	5/8 6/12	5/15 6/19	20人	宮崎寛美	女性のためのエクササイズ教室です。ヨガやピラティスで身体を整え、有酸素運動で脂肪を燃やしましょう。産後ママさんもぜひご参加ください。

【保育ルームについて】

保育ルームは事前に申込が必要です。(利用料が参加費とは別でかかります)

【申込方法】 利用料: 1回 200円

保育ルームは、各回先着6名(生後6か月～未就学児まで)利用できます。

利用される方は、開催日前の月曜17時までにお申し込みください。電話またはメールでの申し込みもできます。申込の際にお子様の名前・年齢をお知らせください。利用日当日に窓口にて利用料のお支払いと保育カルテの記載(初めて利用される場合)をお願いします。キャンセルは必ず連絡をお願いします。

【利用のお願い】

- ① 自宅で検温をしてお越しください。(体温は保育担当者へお伝えください)
- ② 当日、体調の優れないお子様はおあずかりできません。
- ③ 当日は次の物を忘れずに持参し、保育担当者へおあずけください。(持ち物には名前の記入をお願いします)
着替え(下着・オムツなど数枚)・お子様の飲み物(水またはお茶)・ハンカチ・ティッシュ・タオル・その他必要なもの

【600円教室申込方法】 ※登録制ではありませんので必ず申し込みをお願いします。

開催日ごとにヴィガ事務局へ営業時間内(月～金 9時～17時(祝日を除く))に事前にお申し込みください。

電話またはメールでの申し込みもできます。定員となり次第締め切ります。

参加費は当日、会場にてお支払いください。キャンセルについては必ず連絡をお願いします。

シニア向けプログラム

おおむね65歳以上を対象としたプログラムです。



No.	教室名	曜日	時間 会場	開催日				定員	指導	内 容 等	
			参加費								
1	もっと リフレッシュ	月	13:30～15:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1	2	3	4	20人	吉田 純子	ストレッチ、ウォーキング、簡単な筋力トレーニング等を行います。楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュします。	
				4/1	4/8	4/15	4/22				
				5	6	7	8				
				5/13	5/20	5/27	6/3				
			非会員 5,500 円 会 員 4,200 円	9	10	11	12				—
				6/10	6/17	6/24	7/1				
				13	14	15					
				7/8	7/22	7/29					
2	もっと ころばん塾	水	10:00～11:30 総合会館 中ホール	1	2	3	4	45人	相澤 恵津子	ストレッチ、ウォーキング、簡単な筋力トレーニング等で体を動かします。いつまでも健康に過ごすことを目的に体力づくりを行います。	
				4/3	4/10	4/17	4/24				
				5	6	7	8				
				5/8	5/15	5/22	5/29				
			非会員 6,000 円 会 員 4,500 円	9	10	11	12				
				6/5	6/12	6/19	6/26				
				13	14	15	16				
				7/3	7/10	7/17	7/24				

※申込方法の詳細は日程表の【申込方法・注意事項】をご覧ください。

シニア向け400円教室

おおむね65歳以上を対象とした教室です。

1回ごとに申し込みの教室です♪気軽に参加してみませんか！？ **1回400円**



No.	教室名	曜日	時間・会場	開催日					定員	指導	内容等
1	シニアスマイル運動教室	月	10:00～11:00 五泉包括 支援センター	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20人	eスポーツクラブ	音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう。笑いがいっぱい教室です。
				5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			
2	シニアのためのかんたんトレーニング(五泉)	火	13:30～14:30 総合会館 第3・4会議室	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	20人	吉田純子	ストレッチ・筋トレ・貯筋運動などで運動不足を解消しましょう。運動したことのない方も気軽にご参加ください!!
				5/21	5/28	6/4	6/11	6/18			
3	シニアのためのかんたんトレーニング(村松)	金	13:30～14:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	15人	ヴィガスタッフ	※全日程まとめて支払いができます。詳しくは事務局へお問い合わせください。
				5/17	5/31	6/7	6/14	6/28			

【シニア向け400円教室申込方法】

※登録制ではありませんので必ず申し込みをお願いします。

開催日ごとにヴィガ事務局へ営業時間内(月～金 9時～17時(祝日を除く))に事前にお申し込みください。

電話またはメールでの申し込みもできます。定員となり次第締め切ります。

参加費は当日、会場にてお支払いください。キャンセルについては必ず連絡をお願いします。