

短期教室

エンジョイスキー教室



- 【開催日】 **1 / 12(日)・1 / 19(日) 計2回**
- 【時間】 集合9:20 チケット売り場前 時間9:30~11:30
※スキー等のレンタルは済ませてから集合してください。
- 【場所】 三川・温泉スキー場 ※現地集合、現地解散
- 【参加費】 1回 2,500円
※リフト代、スキーレンタル料は別途かかります。
- 【指導】 村松スキークラブ
- 【対象】 小学生以上 【定員】 10名
- 【申込方法】 各開催日4日前(木曜日)までにヴィガ窓口にて参加費を添えてお申し込み下さい。
各回ごとに申し込みをしてください。(まとめて申込可)当日の受付はできません。
申込時に経験の有無や技術レベルをお伺いさせていただきます。
(受付時間 平日9時~17時(土日祝日は不可) 12/28~1/5休業日のため受付不可)

初心者・親子での
参加也大歓迎!!

イベント情報

ヴィガカップ

第10回 五泉近郷低学年ティール大会

**1/19
(日)**

【会場】
総合会館
中ホール

申込締切
1/10(金)

- 【時間】 受付:8時30分 開会式:9時 試合開始:9時30分
- 【参加資格】 未就学児~小学4年生
- 【参加費】 1チーム6,000円(登録選手9名以上) 個人参加1人500円
※個人参加者は各チームに主催者で振り分けします。
※参加費には保険料が含まれています。
- 【持ち物】 運動のできる服装、内履き(運動靴)、飲み物、タオルなど
- 【申込方法】 申込用紙に記入し、ヴィガ窓口へお申し込みください。
個人参加は申込用紙に記入し、参加費を添えてお申し込みください。大会要項・申込用紙はさくらアリーナにあります。※詳しくは、大会要項をご覧ください。(ヴィガホームページよりダウンロードできます。)



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。



一般社団法人
五泉市スポーツ協会
Gosen Sport Association

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

五泉市石曽根 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



フェイスブック



ホームページ

ヴィガ10周年イベント モルック交流大会



10月19日に行いました。
白熱した試合が多く、大変盛り上がり
ました。



イベントの様子は五
泉市スポーツ協会の
Instagramへア
ップしています。
ご覧ください。

【教室の申込方法】

教室(10回コース等)と600円教室・シニア向け400円教室の申込方法が異なりますので
ご注意ください。

★教室(10回コース等)



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。

★600円教室・シニア向け400円教室



※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。

【注意事項】 ※ヨガマットの貸出はありません。各自でご準備ください。

- ①受付は先着順です。定員となり次第締め切ります。
- ②会員で継続の方が優先となり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)
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)
TEL:0250-58-6373 メール:infomail@gosen-viga.com

市の教室 健康増進・体力づくり教室の詳細は、五泉市ホームページにある健康・
スポーツカレンダーをご覧ください。

【問い合わせ】

五泉市教育委員会スポーツ推進課生涯スポーツ振興係(総合会館内)
TEL:0250-42-5194



健康・スポーツ
カレンダー

2024年度 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をお願いします。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

※2024年11月末現在 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「AR」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
鏡田工場 新潟県五泉市木越字鏡田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

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

いしぞね薬局
石曽根 7991-1 TEL 58-8233
GR SPORTS **アウトエス**
オグロスポーツ 本町2 TEL 43-0223

(有)若月保険事務所
本町 2-1-9 TEL 43-5521
トリプル・ピーシー
本田屋 1059-2 TEL 41-3210

農事組合法人
グリーンサポート
羽田設備
本田屋508 TEL 58-5577

五泉市
スポーツ推進委員協議会

e-スポーツクラブ

五泉空手道会
会員募集中!!

村松スキークラブ

教室日程表 4期（1・2・3月分）



エクササイズ系プログラム 【1期10回コース等】

教室名	曜日	時間 会場	開催日					定員	指導	参加費 会員/非会員	内容等
ヨガ&ピラティス ヨガマット使用	月	10:00～ 11:00	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	30人	金子光子	【会 員】 3,500 円	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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24			【非会員】 6,000 円	
ステップエアロ	火	13:30～ 14:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	20人	宮崎寛美	【会 員】 3,500 円	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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			【非会員】 6,000 円	
リフレッシュヨガ ヨガマット使用	火	19:30～ 20:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	25人	相澤恵津子	【会 員】 3,500 円	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！
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25			【非会員】 6,000 円	
ボディバランス ヨガマット使用	水	19:30～ 20:30	1/22	1/29	2/5	2/26	3/5	15人	土田貴好	【会 員】 2,800 円	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。
		ラポルテ五泉 多目的1	3/12	3/19	3/26	—	—			【非会員】 4,800 円	
ZUMBA(ズンバ)	木	19:30～ 20:15	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	25人	金子光子	【会 員】 3,500 円	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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			【非会員】 6,000 円	
50歳からの 筋トレ&ストレッチ ヨガマット使用	金	19:30～ 20:30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	15人	樋口孝男	【会 員】 3,500 円	どこでもできる自重を 使った筋トレを中心 に行います。筋トレ初 心者向けの教室です。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21			【非会員】 6,000 円	

エンジョイ系プログラム 【1期10回コース等】

教室名	曜日	時間 会場	開催日					定員	指導	参加費 会員/非会員	内容等
エンジョイ スポレック& バドミントン(五泉)	水	10:00～ 11:30	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	25人	浅金子恵仁子	【会 員】 2,000 円	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。
		総合会館 大ホール	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19			【非会員】 5,000 円	
エンジョイ卓球 (村松) ※会員継続優先のため キャンセル待ち	金	9:30～ 11:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	20人	堰勝弥	【会 員】 2,000 円	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。 ※ラケットの貸出はで きません。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21			【非会員】 5,000 円	
エンジョイ卓球 (五泉) ※会員継続優先のため キャンセル待ち	金	9:30～ 11:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	30人	木村イエ子	【会 員】 2,000 円	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。 ※ラケットの貸出はで きません。
		総合会館 大ホール	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21			【非会員】 5,000 円	

コーキング系プログラム 【1期10回コース等】

教室名	曜日	時間 会場	開催日					定員	指導	参加費 会員/非会員	内容等
～レッスンプロが教える～ 初級テニス教室	木	13:30～ 15:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	30人	渡辺央	【会 員】 5,500 円	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。
		総合会館 大ホール	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			【非会員】 9,500 円	

お 願 い

教室（10回コース等）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

600円教室 1回のみの教室です♪気軽に参加してみませんか!?

1回600円

★の教室は、会員は全日程申込で会員価格での申込ができます。詳しくは事務局へお問い合わせください。

教室名	曜 日	時間	開 催 日						定 員	指 導	内 容 等
		会場									
★ リンパストレッチ ヨガマット使用	月	19:30～20:30	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	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 よう。 会員申込(全10回)3,500円	
		総合会館 柔道場	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24				
★ 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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	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。	
		総合会館 中ホール	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25				
★ 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	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	20 人	相澤 恵津子	 会員申込(全10回)3,500円	
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19				
ヨガフィットネス ヨガマット使用	水	10:00～11:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	20 人	宮崎 寛美	自分の身体に向き合いヨガ 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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/19	2/26	3/12	3/19	3/26	—			
★ やさしいヨガ ヨガマット使用	木	10:00～11:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	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。 会員申込(全10回)3,500円	
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27				
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	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	3/30	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おります。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム									

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



教室名	曜日	時間 会場	開催日					定員	指導	内 容 等	
シニアスマイル 運動教室	月	10:00～11:00	1/20	1/27	2/3	2/10	20人	↑ 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 の教室です。		
		五泉包括 支援センター	2/17	3/3	3/10	3/17					
シニアのための かんたん トレーニング(五泉)	火	13:30～14:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	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参加ください!!	
		総合会館 第3・4会議室	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25				
シニアのための かんたん トレーニング(村松)	金	13:30～14:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28			