

ヴィガ

Sports Club
V I G A
です!!

広報誌
第43号

広報誌発行 2024年6月

イベント情報

こどもうんどうかい!

ともだちといっしょに夏の思い出をつくろう♪



8/11 (日・祝)

定員
50名

- **会場** 総合会館 中ホール
- **時間** 午前10時～正午 終了予定
(受付 午前9時30分～9時50分)
- **対象** 年少～小学4年生
- **参加費** 1人 500円(保険料込)
※当日、受付でお支払いください。
- **持ち物** 内履き(運動靴)、タオル、飲み物等
- **申込み** ヴィガ事務局(さくらアリーナ内)に電話・メールで受付します。申込の際に名前・年齢(学年)・保護者名・住所・電話番号をお伝えください。申込フォームでも受付します。詳しくは、後日発行のチラシをご覧ください。受付は先着順となりますので定員となり次第締め切ります。



申込フォームはこちら

こどもうんどうかい



申込締切

8/2(金)

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

〒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

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。



インスタグラム



フェイスブック



ホームページ

600円教室 保育ルーム付き

参加費 **1回600円**

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。

| 教室名 | 曜日 | 時間・会場 | 開催日 | | | | | 定員 | 指導 | 内容等 |
|-----------------------------------|----|------------------------------------|------|------|------|------|------|-----|------|--------------------------------------------------------------------|
| | | | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/31 | 8/21 | | | |
| 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/31 | 8/21 | 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。 |
| | | | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | |



【保育ルームについて】

利用料: 1回200円

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】

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 自宅で検温をしてからお越しください。
(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

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

※2023年11月30日現在 順不同

ARで広告を効果的にPR!
AR「加齢機」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
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
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** **南工** **LBS**
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 (7・8・9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 <small>ヨガマット使用</small> | 2 | 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 | 7/1 | 7/8 | 7/22 | 7/29 | 8/19 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/30 | — | 30人 | 9回 | 【会員】3,150円 【非会員】5,400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的な身体作りを目指していきます。 |
| 2 | ステップエアロ | 2 | 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 | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 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 <small>ヨガマット使用</small> | 2 | | どなたでも | 19:30~20:30 | さくらアリーナ 多目的ケアルーム | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 25人 | 10回 | 【会員】3,500円 【非会員】6,000円 | 相澤恵津子 | 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 <small>ヨガマット使用</small> | 2 | 水 | どなたでも | 19:30~20:30 | ラポルテ五泉 多目的1 | 7/3 | 7/17 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 9/4 | 9/18 | 9/25 | — | — | 15人 | 8回 | 【会員】2,800円 【非会員】4,800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も中身も健康的な身体を目指します。 |
| 5 | ZUMBA(ズンバ) | 2 | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 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 <small>ヨガマット使用</small> | 2 | 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 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/13 | 9/20 | 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いきます。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) | 2 | 火 | どなたでも | 10:00~11:30 | さくらアリーナ アリーナ | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 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楽しみましょう。 ※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) | 2 | 水 | どなたでも | 10:00~11:30 | 総合会館 大ホール | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 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楽しみましょう。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) | 2 | 木 | どなたでも | 9:30~11:30 | さくらアリーナ アリーナ | 7/4 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/26 | 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楽しみましょう。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) <small>※会員継続優先のためキャンセル待ち</small> | 2 | 金 | どなたでも | 9:30~11:30 | 総合会館 大ホール | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2 | 8/9 | 8/16 | 8/30 | 9/6 | 9/13 | 9/27 | 30人 | 10回 | 【会員】2,000円 【非会員】5,000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グ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 | ～レッスンプログが教える～ 初級テニス教室 | 2 | 木 | どなたでも | 13:30~15:00 | さくらアリーナ アリーナ | 7/4 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/26 | 16人 | 10回 | 【会員】5,500円 【非会員】9,500円 | 渡辺央 | レッスンプログ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】

●ヨガマットの貸出はありません。各自でご準備下さい。

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

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。

| 教室名 | 曜日 | 時間・会場 | 開催日 | | | | | 定員 | 指導 | 内容等 | |
|----------------------------------------------------|----|------------------------------------|------|------|------|------|------|-----|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ★ リンパストレッチ <small>ヨガマット使用</small> | 月 | 19:30~20:30 総合会館 柔道場 | 7/1 | 7/8 | 7/22 | 7/29 | 8/5 | 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。 | |
| | | | 8/19 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/30 | | | | |
| ★ 内臓脂肪撃退 トレーニング 五泉 <small>ヨガマット使用</small> | 火 | 19:30~20:30 総合会館 中ホール | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 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? | |
| | | | 8/20 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | | | | |
| ★ 内臓脂肪撃退 トレーニング 村松 <small>ヨガマット使用</small> | 水 | 19:30~20:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 8/7 | 20人 | 相澤恵津子 | 男女どちらの参加もお待ちしております。  | |
| | | | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | | | | |
| ★ やさしいヨガ <small>ヨガマット使用</small> | 木 | 10:00~11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 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。 | |
| | | | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | | | | |
| 内臓脂肪撃退 トレーニング 日曜 <small>ヨガマット使用</small> | 日 | 10:00~11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム | 8/18 | | 9/1 | | 9/29 | | 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。 |

※「女性のため ヨガフィットネス」は裏表紙に記載しています。

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 五泉包括 支援センター | 7/1 | 7/8 | 7/22 | 7/29 | 8/5 | 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。 | |
| | | | 8/19 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/30 | | | | |
| 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 または中ホール | 7/2 中ホール | | 7/9 中ホール | | 7/16 7/23 | | 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!! |
| | | | 7/30 | | 9/10 | | 9/17 9/24 中ホール | | | | |
| 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 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 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。 |
| | | | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | | | |

【600円教室・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。

**市主催の教室
健康増進・体力づくり教室**

教室参加費 1期10回教室 3,000円 ※各期に参加費がかかります。
教室体験 1教室1回限り 300円 ※事前に問い合わせてください。

| 教室名 | 曜日 | 期 | 日程(初回～最終回) | | | 回数 | 会場 | 時間 |
|--------------------------------------------------|----|---|------------|---|-------|-----------|---------------------|-------------|
| からだスッキリ運動教室 | | 1 | 開催中 | ～ | 7/22 | 各期 10回 | 総合会館 各技場 | 10:00～11:00 |
| | | 2 | 9/2 | ～ | 12/9 | | | |
| リフレッシュ体操 | 月 | 1 | 9/2 | ～ | 12/2 | 10回 | さくらアリーナ 多目的ケアルーム | 13:30～15:00 |
| Let'sバレエ&ダンス | | 1 | 開催中 | ～ | 7/29 | 各期 10回 | さくらアリーナ 多目的ケアルーム | 19:00～19:50 |
| | | 2 | 9/2 | ～ | 12/2 | | | |
| 転倒予防ころぼん塾 | | 1 | 9/11 | ～ | 12/4 | 10回 | 総合会館 中ホール | 10:00～11:30 |
| やさしいステップエアロ | 水 | 1 | 開催中 | ～ | 7/10 | 各期 10回 | 総合会館 中ホール | 13:30～14:30 |
| | | 2 | 7/17 | ～ | 10/16 | | | |
| ジュニア運動教室 ※参加費 1,500円 | | 2 | 9/11 | ～ | 10/9 | 5回 | 総合会館 中ホール | 19:00～20:00 |
| 運動あそび げんきっず 1期:おやこでエンジョイ! 2期:力を合わせて基礎力アップ! | | 1 | 開催中 | ～ | 7/25 | 各期 10回 | 総合会館 中ホール | 19:00～20:00 |
| | | 2 | 9/12 | ～ | 11/14 | | | |
| はじめての筋トレ教室 1期:筋トレ&ストレッチ 2期:可動域を広げるトレーニング | 木 | 1 | 開催中 | ～ | 7/25 | 各期 10回 | 総合会館 中ホール | 19:45～21:00 |
| | | 2 | 8/1 | ～ | 10/24 | | | |
| 楽しいスポーツ 1期:卓球 2期:バドミントン | | 1 | 開催中 | ～ | 7/25 | 各期 10回 | さくらアリーナ アリーナ | 19:30～21:00 |
| | | 2 | 9/5 | ～ | 11/7 | | | |

※詳しい日程等は、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

4 / 24 (水) こどもまつり 開催しました!!

健康増進・体力づくり教室「Let'sバレエ&ダンス」「運動あそび げんきっず」「ジュニア運動教室」3教室を体験しました!!

