

ヴィガ

Sports Club
V I G A
です!!

広報誌
第44号

広報誌発行 2024 年9月

ヴィガ10周年イベント

モルック交流大会

今年も開催!!

はじめてでも大丈夫!! 子どもから大人まで楽しめます。
ファミリーや友達とチームを作って参加しよう!!

10月19日(土)

【場 所】

総合会館多目的練習場

【内 容】

ルールの説明と練習

チーム対抗の大会



モルックとは、木の棒を投げて数字の書かれた木のピンを倒し、得点を足して先に50点ピッタリにした方が勝ちになるゲームです。

【募集チーム】

6チーム(小学生以上の3名~5名で申込)

※小学生のみのチームは保護者等の大人が引率してください。

【参加費】

1人500円(保険料込)

※当日、受付でお支払いください。

【服 装】

動きやすい服装、外履き運動靴、飲み物、タオル など

【申込方法】

申込締切日までにメールでお申し込みください。

申込メール infomail@gosen-viga.com

メール本文に①チーム名・②チームメンバーの情報(名前・年齢(学年)・住所・電話番号・未成年は保護者名)、③代表者の連絡先を記載してください。申込確認後、返信させていただきますので infomail@gosen-viga.com を受信可能にしてください。

キャンセルは必ず事前にご連絡ください。定員となり次第締め切ります。

申込締切 10月15日(火)



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



8月11日 こどもうんどうかい 開催しました



9/10より半期会員登録受付開始 ※詳細は事務局へお問い合わせください。

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くださる「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

※2024 年 8 月 31 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
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 急なトラブルに対応いたします!
0120-43-4177

いしぞね薬局
石曽根 7991-1 ☎58-8233

OGU SPORTS **アウトエールズ**
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
PC 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

e-スポーツクラブ

五泉空手道会
会員募集中！！

サポーター会員募集中

スポーツ教室日程表（10・11・12 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 ヨガマット使用	3	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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	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	3	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	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	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	3		どなたでも	19:30 ～20:30	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	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 ヨガマット使用 ※会員継続優先のためキャンセル待ち	3	水	どなたでも	19:30 ～20:30	ラポルテ五泉 多目的1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/20	12/4	12/11	12/18	—	—	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な身体を目指します。
5	ZUMBA（ズンバ）	3	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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	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	3	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	10/4	10/11	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	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。

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）	3	火	どなたでも	10:00 ～11:30	さくらアリーナ アリーナ	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	—	20 人	9 回	【会 員】1,800 円 【非会員】4,500 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）	3	水	どなたでも	10:00 ～11:30	総合会館 大ホール	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	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）	3	木	どなたでも	9:30 ～11:30	さくらアリーナ アリーナ	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	—	—	25 人	8 回	【会 員】1,600 円 【非会員】4,000 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。 ※ラケットの貸出はできません。
4	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	3	金	どなたでも	9:30 ～11:30	総合会館 大ホール	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	30 人	10 回	【会 員】2,000 円 【非会員】5,000 円	木 村 イ エ 子	

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	3	木	どなたでも	13:30 ～15:00	さくらアリーナ アリーナ	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5 大ホール	12/12 大ホール	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。 ※12 月は総合会館大ホールで行います。

【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 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・会場	開催日					定員	指導	内容等
★ 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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/25	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。 会員申込(全9回)3,150円
★ 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	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	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おります。
★ 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	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	20人	相澤恵津子	 会員申込(全10回)3,500円
★ 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	10/3	10/10	10/17	11/7	11/14	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
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	10/13	10/27	11/17	12/1	12/15	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」は裏面に記載しています。

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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	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。笑いがいっぱいの教室です。	
			11/25	12/2	12/9	12/16	12/23				
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	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	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!!	
			11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				
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	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	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。
			11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20			

【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。

ヴィガの教室
600円教室 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。

参加費 1回 600円

教室名	曜日	時間・会場	開催日						定員	指導	内容等
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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	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。
			11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18			

【保育ルームについて】 利用料: 1回 200円

【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

**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)**

**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		2	開催中	～	12/9	各期 10回	総合会館 各技場	10:00～11:00
		3	12/23	～	3/17			
リフレッシュ体操	月	1	開催中	～	12/2	各期 10回	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	13:30～15:00
		2	12/16	～	3/10			
Let's バレエ&ダンス		2	開催中	～	12/2	10回	さくらアリーナ 多目的ケアルーム	19:00～19:50
転倒予防ころぼん塾		1	9/11	～	12/4	各期 10回	総合会館 中ホール	10:00～11:30
		2	1/8	～	3/19			
やさしいステップエアロ	水	2	開催中	～	10/16	各期 10回	総合会館 中ホール	13:30～14:30
		3	10/23	～	1/8			
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 2期:力を合わせて基礎力アップ!		2	9/12	～	11/14	10回	総合会館 中ホール	19:00～20:00
はじめての筋トレ教室 2期:可動域を広げるトレーニング 3期:筋トレ習慣を身に着ける 4期:足腰を強くするトレーニング	木	2	開催中	～	10/24	各期 10回	総合会館 中ホール	19:45～21:00
		3	10/31	～	1/9			
		4	1/16	～	3/27			
楽しいスポーツ 2期:バドミントン 3期:スポレック	木	2	開催中	～	11/7	各期 10回	さくらアリーナ アリーナ	19:30～21:00
	水	3	12/4	～	2/19		総合会館 中ホール	

※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