

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。

教室名	曜日	時間・会場 参加費	開催日				定員	指導	内容等
			1	2	3	4			
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 非会員 5,500円 会員 4,200円	4/7	4/14	4/21	4/28	25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。 
			5/12	5/19	5/26	6/2			
			6/9	6/16	6/23	6/30			
			7/7	7/14	7/28	—			
			9	10	11	12			
			13	14	15	—			
もっところばん塾	水	10:00~11:30 総合会館 中ホール 非会員 6,000円 会員 4,500円	4/9	4/16	4/23	4/30	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。
			5/7	5/14	5/21	5/28			
			6/4	6/11	6/18	6/25			
			7/2	7/9	7/16	7/23			
			9	10	11	12			
			13	14	15	16			

※申込方法の詳細は表紙の【教室の申込方法】をご覧ください。

ヴィガカップ

第10回 五泉近郷低学年テニール大会

1月19日に行いました。大人顔負けのプレイもあり、みんな元気いっぱいでした!!



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。

2025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2025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

<p>お客様の言葉では言い表せない想いをカタチに、カタチにしたモノに更に「付加価値」を。</p> <p>plus α</p> <p>Ap 阿部印刷株式会社</p> <p>〒959-1704 新潟県五泉市村松2096番地 TEL 0250-58-5115 E-mail: office@ap-creta.com URL: http://www.ap-creta.com</p>	<p>Denka デンカ株式会社 五泉事業所</p> <p>新潟工場 新潟県五泉市南本町1-2-2 鏡田工場 新潟県五泉市本越字鏡田1359-1</p>	<p>石曽根医院</p> <p>診療科目 内科</p> <p>石曽根 7990 TEL 58-6335</p>	<p>酒肴 城の黒</p> <p>各種宴会承ります</p> <p>城下2丁目773-1 TEL/FAX 0250-47-8821</p>
<p>空調から給水まで、地域の暮らしを支えます</p> <p>株式会社 越配</p> <p>水回りの119番 急なトラブル対応いたします!</p> <p>0120-43-4177</p>	<p>いしぞね薬局</p> <p>石曽根 7991-1 ☎58-8233</p>	<p>(有)若月保険事務所</p> <p>本町 2-1-9 TEL 43-5521</p>	<p>農事組合法人 グリーンサポート</p>
<p>オグロスポーツ</p> <p>オグロスポート 本町2 TEL 43-0223</p>	<p>トリプル・ピーシー</p> <p>PC 本田屋 1059-2 TEL 41-3210</p>	<p>羽田設備</p> <p>本田屋508 TEL 58-5577</p>	
<p>五泉市 スポーツ推進委員協議会</p>	<p>e-スポーツクラブ</p>	<p>五泉空手道会 会員募集中!!</p>	<p>村松スキークラブ</p>

一般社団法人 五泉市スポーツ協会 総合型クラブ ヴィガ

ヴィガ

Sports Club
V I G A

です!!

広報誌
第46号

広報誌発行 2025年3月

2025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	<p>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。</p> <p>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いください。</p> <p>◎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</p> <p>◎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</p>		
会員申込の注意事項	<p>・2024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 2025年4月1日~2026年3月31日)</p> <p>・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)</p> <p>・別途教室の参加費がそれぞれかかります。</p> <p>・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。</p> <p>・小学生以下の会員登録は不要です。</p>		

【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)

申込 X

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

申込 O

※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。お問い合わせください。
- 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・問い合わせは事務局までお願いします。

※申し込みは総合会館でも受け付けます。

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 viga@gosen-sports.com ※メールアドレスが変更になりました



Instagram



フェイスブック



ホームページ

教室日程表 1期 (4・5・6月分)

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回のみ教室を除く)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 【1期10回コース】

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 <small>ヨガマット使用</small>	月	10:00~11:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	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す。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16			【非会員】6,000円	
ステップエアロ	火	13:30~14:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	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	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			【非会員】6,000円	
NEW コアトレ+(プラス) <small>ヨガマット使用</small>	水	19:15~20:00	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	15人	宮崎寛美	【会員】3,500円	コアトレーニングをベースにピラティス・ストレッチ・ヨガで体幹力UP。心を落ち着かせ「身体の質」「心の質」「生活の質」の向上を目指します。
		ラポルテ五泉 多目的1	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18			【非会員】6,000円	
50歳からの 筋トレ&ストレッチ <small>ヨガマット使用</small>	金	19:30~20:30	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	15人	樋口孝男	【会員】3,500円	どこでもできる自重を使っている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	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			【非会員】6,000円	

エンジョイ系プログラム 【1期10回コース】

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 バドミントン(村松)	火	10:00~11:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20人	金子仁美	【会員】2,000円	気軽に楽しくバドミントンを楽しみましょう。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。
		さくらアリーナ アリーナ	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			【非会員】5,000円	
エンジョイ スポレック& バドミントン(五泉)	水	10:00~11:30	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	25人	浅井恵子	【会員】2,000円	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。
		総合会館 大ホール	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18			【非会員】5,000円	
エンジョイ卓球 (村松)	木	9:30~11:30	4/3	4/17	4/24	5/1	5/15	25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。※ラケットの貸出はできません。
		さくらアリーナ アリーナ	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19			【非会員】5,000円	
エンジョイ卓球 (五泉) <small>※継続優先のため キャンセル待ち</small>	金	9:30~11:30	4/4	4/11	4/18	5/2	5/9	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。※ラケットの貸出はできません。
		総合会館 大ホール	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27			【非会員】5,000円	

コーチング系プログラム 【1期10回コース】

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	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	16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。
		さくらアリーナ アリーナ	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19			【非会員】9,500円	

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	
			4/8	4/15	4/22	5/13	5/20				
★ リフレッシュヨガ <small>ヨガマット使用</small>	火	19:30~20:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20人	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! 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	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				
★ 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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	25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。	
		総合会館 中ホール	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				
★ 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	4/2	4/9	4/16	4/30	5/7	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	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18				
★ ヨガフィットネス <small>ヨガマット使用</small>	水	10:00~11:00	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	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、体を引き締めましょう。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			
★ やさしいヨガ <small>ヨガマット使用</small>	木	10:00~11:00	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	25人	嶋田亜依	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	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26				
★ おためし エクササイズ <small>①ヨガ&ストレッチポール ②脂肪燃焼サーキット ヨガマット使用</small>	木	19:30~20:15	4/17	4/24	5/15	5/29	6/12	6/26	20人	②①相澤恵津子 ①吉田純子	①ヨガ&ストレッチポール ヨガ&ストレッチポールで身体を整えていきます。 ②脂肪燃焼サーキット 筋トレと有酸素運動の組み合わせで脂肪燃焼をしましょう。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	①	②	①	②	①	②			
★ 筋トレ& ゆるステップ <small>ヨガマット使用</small>	金	10:00~11:00	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	20人	相澤恵津子	筋トレと踏み台(ステップ台)昇降運動で運動不足解消しましょう。 会員申込(全10回)3,500円	
		総合会館 各技場	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27				
★ 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	4/27	5/11	6/1	6/15	6/29	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。	
		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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	20人	早稲川ミチヲ	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	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23				
シニアのための かんたん トレーニング(五泉)	火	13:30~14:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	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!!	
		総合会館 第3・4会議室	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24				
シニアのための かんたん トレーニング(村松)	金	13:30~14:30	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	20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	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27			