

ヴィガ

Sports Club
V I G A

です!!

広報誌
第48号

広報誌発行 2025年9月

モルック交流大会 2025

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一緒に参加しよう!!

10月18日(土)

受付 9:30~9:50
時間 10:00~12:00

【場 所】
総合会館多目的練習場
【内 容】
ルールの説明と練習
チーム対抗交流大会



- 【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】 申込締切までにメールでお申し込みください。

メール本文に以下の項目を記載してください。

- ①チーム名
- ②代表者の連絡先
- ③チームメンバーの情報

申込メール viga@gosen-sports.com

(名前・年齢(学年)・住所・電話番号・未成年は保護者名)

申込確認後、返信させていただきますので viga@gosen-sports.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。

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。



申込締切
10/14
(火)
17時まで

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

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。



Instagram



Facebook



ホームページ

8/11 こどもうんどうかい

開催しました



イベントの様子は
インスタグラムで
ご覧ください

【教室の申込方法】 教室(まとめ払いコース)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(まとめ払いコース)



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があります。
- 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。

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



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。

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

※2025年8月末現在 順不同

情熱で、伝わるカタチをつくる。
お客様の想いを「動かす力」に変える。

Ap Active Passion

Ap 阿部印刷株式会社

〒990-1724 新潟県五泉市南本町1-2-2
TEL:0250-59-1113
E-mail: info@ap-ortho.com URL: http://www.ap-ortho.com

Denka デンカ株式会社
五泉事業所

新鴻工場 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

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

空調から給水まで 地域の暮らしを支えます

株式会社 越配

水回りの119番 最なトラブル対応いたします!

0120-43-4177

いしそね薬局

石曽根 7991-1 ☎58-8233

OGP SPORTS カイト **LBS** エルゼス

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 PC 製器 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

e-スポーツクラブ

五泉空手道会
会員募集中!!

サポーター募集中

教室日程表 3期(10・11・12月分)

お願い 教室(まとめ払いコース)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。

●**教室体験** 会員：300円 非会員：500円
●**エンジョイ系プログラム教室体験** 各期2回まで体験可
前日までにヴィガ事務局にお申し込みください。
1教室1回限り(1回のみ教室は除く)満員の場合は申込できません



エクササイズ系プログラム 【まとめ払いコース】

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
			10/6	10/20	10/27	11/10	11/17				
ヨガ&ピラティス <small>ヨガマット使用</small>	月	10:00~ 11:00	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	30人	金子光子	【会員】 3,150円	ピラティスで体幹を鍛え、ヨガのリラ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	12/1	12/8	12/15	12/22	—			【非会員】 5,400円	
ステップエアロ	火	13:30~ 14:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	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	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			【非会員】 6,000円	
コアトレ+(プラス) <small>ヨガマット使用</small>	水	19:15~ 20:00	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	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	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			【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	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	15人	樋口孝男	【会員】 3,500円	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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	11/7	11/21	11/28	12/12	12/19			【非会員】 6,000円	

エンジョイ系プログラム 【まとめ払いコース】

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
			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4				
エンジョイ バドミントン(村松)	火	10:00~ 11:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	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	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			【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	10/1	10/8	10/29	11/5	11/19	25人	浅金子恵子	【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が高く、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	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24			【非会員】 5,000円	
エンジョイ卓球 (村松) <small>※継続優先のため キャンセル待ち</small>	木	9:30~ 11:30	10/9	10/23	10/30	11/6	11/13	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。お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	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18			【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	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	30人	木村イ子	【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。お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	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19			【非会員】 5,000円	

コーチング系プログラム 【まとめ払いコース】

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
			10/2	10/9	10/23	10/30	11/13				
～レッスンプロが教える～ 初級テニス教室	木	13:30~ 15:00	10/2	10/9	10/23	10/30	11/13	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	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18			【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
			10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			
★ リフレッシュヨガ <small>ヨガマット使用</small>	火	19:30~20:30 多目的ケアルーム	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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		
		11/18	11/25	12/2	12/9	12/16						
★ 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	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	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。 会員申込(全10回)3,500円		
		11/18	11/25	12/2	12/9	12/16						
★ 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 多目的ケアルーム	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	20人	相澤恵津子	 会員申込(全10回)3,500円		
		11/12	11/19	12/3	12/10	12/17						
ヨガフィットネス <small>ヨガマット使用</small>	水	10:00~11:00 多目的ケアルーム	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	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。	
		11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					
★ やさしいヨガ <small>ヨガマット使用</small>	木	10:00~11:00 多目的ケアルーム	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20	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		
		11/27	12/4	12/11	12/18	12/25						
おためし エクササイズ ①ヨガ&ストレッチポール ②脂肪燃焼サーキット <small>ヨガマット使用</small>	木	19:30~20:15 多目的ケアルーム	10/9 ①	10/16 ②	10/23 ①	10/30 ②	11/6 ①	20人	②① 相澤恵津子 吉田純子	①ヨガ&ストレッチポール ヨガと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。		
		11/20 ②	11/27 ①	12/4 ②	12/11 ①	12/18 ②						
★ 筋トレ& ゆるステップ <small>ヨガマット使用</small>	金	10:00~11:00 総合会館 各技場	10/3	10/10	10/24	10/31	11/14	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		
		11/21	11/28	12/5	12/12	12/19						

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
			10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8			
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	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	20人	スペース ソクラ	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。		
		12/1	12/8	12/15	12/22							
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	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	25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!!		
		11/18	11/25	12/2	12/16	12/23						
シニアのための かんたん トレーニング(村松)	金	13:30~14:30 多目的ケアルーム	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	20人	ヴィガス 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。	
		11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					