



です!!

広報誌発行 2025年12月

イベント情報



年末年始の運動不足を解消しませんか？

新春スポーツ day



1/5

(月)

【開催時間】

13時～16時

(最終受付15時)

※都合の良い時間に
お越しください。

【会場】

さくらアリーナ
アリーナ
多目的ケアルーム

卓球、バドミントン、スポレック(ミニテニス)、ボッチャなどで自由に体を動かしませんか。
友達同士・家族での参加や1人での参加でも構いません。人数が足りない場合はスタッフが
お相手します。※道具は貸出しますがラケット等持っている方は持参してください。

ヨガ教室 13:30～14:30 多目的ケアルーム 定員：25名

講師：金子 光子 先生（ヨガ&ピラティス担当）

※先着順のためお早めに申込をお願いします。ヨガマットを持参してください。

ヨガ教室前後に他のスポーツも楽しめます。

【参加費】 会員300円 非会員500円 子ども(小中学生)300円
※小学生は保護者同伴 ※当日、受付でお支払いください。

【持ち物】 内ばき(運動靴)、飲み物、タオル、ラケット等

ヨガマット(ヨガ教室に参加される方は持参してください)

【申込方法】 ヴィガ窓口または電話・メールでお申し込みください。当日の受付もできます。
ヨガ教室は定員となり次第締め切りますのでお早めに申込をお願いします。
(12/27～1/4休業日のため受付できませんのでご注意ください。)

短期教室

エンジョイスキー教室

【開催日】 1/11(日)・1/18(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。

【対象】 小学生以上 【定員】 10名 【指導】 村松スキークラブ

【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確認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) 12/27～1/4 休業日のため受付不可)

初心者・親子での
参加も大歓迎!!

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



Instagram



フェイスブック



ホームページ

イベント情報

1/18
(日)

【会場】
さくらアリーナ
アリーナ

申込締切
1/9(金)

ヴィガカップ 第11回 五泉近郷低学年ティーボール大会

【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7,000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。ヴィガホームページよりダウンロードできます。
※詳しくは、大会要項をご覧ください。



【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）

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。

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



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11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」に変えます。

AP Active Passion
Achieve Progress with Active Passion.

ア部印刷株式会社
TEL 0250-58-5115
E-mail office@ap-create.com URL http://www.ap-create.com

空調から給水まで 地域の暮らしを支えます

越配
えち はい
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！
TEL 0120-43-4177

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

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



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)

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回のみの教室は除く)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
ヨガ&ピラティス ヨガマット使用	月	10:00~ 11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	30人	金子光子	【会員】 3,500円 【非会員】 6,000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。
		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30					
ステップエアロ	火	13:30~ 14:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	20人	宮崎寛美	【会員】 3,500円 【非会員】 6,000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。
		2/24	3/3	3/10	3/17	3/24					
コアトレ+ ※継続優先のため キャンセル待ち ヨガマット使用	水	19:15~ 20:00 ラポルテ五泉 多目的1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	15人	宮崎寛美	【会員】 3,150円 【非会員】 5,400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。
		2/25	3/4	3/11	3/18	—					
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 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	15人	樋口孝男	【会員】 3,500円 【非会員】 6,000円	どこでもできる自重を使っ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。
		2/20	2/27	3/6	3/13	3/27					

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
エンジョイ バドミントン(村松)	火	10:00~ 11:30 さくらアリーナ アリーナ	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	20人	金子仁美	【会員】 2,000円 【非会員】 5,000円	気軽に楽しくバドミントンをしましょう。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。
		2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					
エンジョイ スポレック& バドミントン(五泉)	水	10:00~ 11:30 総合会館 大ホール	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	25人	浅井子惠 仁子美	【会員】 2,000円 【非会員】 5,000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ご相談ください。
		2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					
エンジョイ卓球 (村松) ※継続優先のため キャンセル待ち	木	9:30~ 11:30 さくらアリーナ アリーナ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	25人	堰勝弥	【会員】 2,000円 【非会員】 5,000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。
		2/19	2/26	3/5	3/12	3/19					
エンジョイ卓球 (五泉) ※継続優先のため キャンセル待ち	金	9:30~ 11:30 総合会館 大ホール	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	30人	木村イエ子	【会員】 2,000円 【非会員】 5,000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。
		2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					

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
~レッスンプロが教える~ 初級テニス教室	木	13:30~ 15:00 さくらアリーナ アリーナ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	16人	渡辺央	【会員】 5,500円 【非会員】 9,500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。
		2/12	2/19	3/5	3/12	3/26					

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
			1/6	1/13	1/27	2/3	2/10			
★ リフレッシュヨガ ヨガマット使用	火	19:30~20:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/6 2/17	1/13 2/24	1/27 3/10	2/3 3/17	2/10 3/24	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
		19:30~20:30 総合会館 中ホール	1/6 2/17	1/13 2/24	1/27 3/10	2/3 3/17	2/10 3/24	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います。 会員申込(全10回)3,500円
★ 内臓脂肪撃退 トレーニング 五泉 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	1/7 2/18	1/14 2/25	1/21 3/4	1/28 3/11	2/4 3/18	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います。 会員申込(全10回)3,500円
		10:00~11:00 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/7 2/18	1/14 2/25	1/21 3/4	1/28 3/11	2/4 3/18	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。
★ 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	1/8 2/19	1/22 2/26	1/29 3/5	2/5 3/12	2/12 3/26	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
		19:30~20:15 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/8 2/19	1/15 2/26	1/22 3/5	1/29 3/12	2/5 3/19	20人	②① 吉田 相澤 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脂肪燃焼サークル 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。リズムジャンプもします。
★ おためし エクササイズ ①ヨガ＆ストレッチポール ②脂肪燃焼サークル ヨガマット使用	金	10:00~11:00 総合会館 各技場	1/9 2/20	1/23 2/27	1/30 3/6	2/6 3/13	2/13 3/27	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

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
			3/2	3/9	3/16	3/23	3/30			
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						20人	吉田 相澤 純子	音楽に合わせて楽しくからだを動かしましよう。笑いがいっぱいの教室です。
			1月と2月はお休みです。							
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	1/13 2/24	1/20 3/3	1/27 3/10	2/3 3/17	2/17 3/24	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!! ※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。
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	1/9 2/20	1/16 2/27	1/23 3/6	1/30 3/13	2/6 3/27	20人	ヴィガ スタッフ	音楽に合わせて楽しくからだを動かしましよう。笑いがいっぱいの教室です。