

ヴィガ

Sports Club
V I G A

です!!

広報誌
第51号

広報誌発行 2026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 (火・祝)



定員
50名

- **会場** さくらアリーナ アリーナ
- **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** 年中～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** ①申込フォームで申し込む。
②ヴィガ事務局(さくらアリーナ内)に電話で申し込む。
名前・年齢(学年)・保護者名・住所・電話番号をお伝えください。



こどもうんどうかい

申込フォームは
こちら



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。

申込締切
8/4(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
五泉市石曾根 8074 番地 1 さくらアリーナ内(村松体育館)
電話 0250-58-6373
メール viga@gosen-sports.com



Instagram



Facebook



ホームページ

★教室紹介★

「お気軽エクササイズ」が7月から

「ヨガ&ストレッチポール」と「脂肪燃焼エクササイズ」に名称が変わります。

「ヨガ&ストレッチポール」
教室の様子です。



日程等の詳細は
中面をご覧ください

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



【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]



※必ず初日の前日までに申し込みをお願いします。

各教室の初日の前日(※当日の受付は不可)までに、会費または参加費を添えてヴィガ事務局(さくらアリーナ内)へ申込用紙を提出してください。

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。

2026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2026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」に変える。

Active Passion
Achieve Progress with Active Passion.

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
E-mail: office@ap-create.com URL: http://www.ap-create.com

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

空調から給水まで 地域の暮らしを支えます

越配

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 GOLF 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 株式会社

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!!

村松スキークラブ

教室日程表 2期(7・8・9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
			7/6	7/13	7/27	8/3	8/10				
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	7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	30人	金子光子	【会員】 3,500円	ピラティスで体幹を鍛え、 ヨガのリラゼーションで 健康な身体作りを目指し ていきましょう。
		8/24	8/31	9/7	9/14	9/28	【非会員】 6,000円				
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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	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。
		8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	【非会員】 6,000円				
コアトレ+(プラス) ※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	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	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。
		8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	【非会員】 6,000円				
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	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	15人	樋口孝男	【会員】 3,500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。
		8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	【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	スタッフ	参加費 会員/非会員	内容等
			7/1	7/8	7/15	7/22	7/29				
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	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	30人	浅井恵子 金子仁美	【会員】 2,000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 いてはご相談ください。
		8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	【非会員】 5,000円				
エンジョイ卓球 火曜	火	9:30~ 11:30 さくらアリーナ アリーナ	7/7	7/14	7/21	8/18	8/25	25人	浅井恵子	【会員】 1,800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。
		9/1	9/8	9/15	9/29	—	【非会員】 4,500円				
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	7/2	7/9	7/23	7/30	8/20	25人	堰勝弥	【会員】 1,800円	※ラケットの貸出は できません。
		8/27	9/3	9/17	9/24	—	【非会員】 4,500円				
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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	30人	木村イエ子	【会員】 1,800円	※卓球教室は3教室 中、1人2教室まで申 込できます。3教室の 申込はできません。
		8/21	8/28	9/4	9/11	—	【非会員】 4,500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
			7/2	7/9	7/23	7/30	8/6				
~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	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	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。
		8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	【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	
			7/7	7/14	7/21	7/28	8/4				
★ リフレッシュヨガ <small>ヨガマット使用</small>	火	19:30~20:30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	20人	相澤恵津子	呼吸と共に身体を動かすことで心身をリフレッシュさせ、柔軟性の向上や姿勢の改善にも役立ちます。取り組みやすいポーズでどなたでも参加できます。一緒に日頃の疲れを癒しましょう。 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	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15				
★ 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	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	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8回)2,800円 会員申込(全10回)3,500円	
		総合会館 中ホール	8/25	9/8	9/15	—	—				
★ 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	7/8	7/15	7/22	8/5	8/12	20人	相澤恵津子		
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	8/19	8/26	9/2	9/16	9/30				
★ ヨガフィットネス <small>ヨガマット使用</small>	水	10:00~11:00	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	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。
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30			
★ やさしいヨガ <small>ヨガマット使用</small>	木	10:00~11:00	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	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	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24				
★ ヨガ& ストレッチポール <small>ヨガマット使用</small>	木	19:30~20:15	7/9	7/23	8/20	9/3		20人	相澤恵津子	ヨガとストレッチポールで身体を整えていきます。 ※お気軽エクササイズから教室名変更しました。	
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム									
★ 脂肪燃焼 エクササイズ <small>ヨガマット使用</small>	木	19:30~20:15	7/16	8/6	8/27	9/17		20人	吉田純子	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。 ※お気軽エクササイズから教室名変更しました。	
		さくらアリーナ 多目的ケアルーム									
★ 筋トレ& ゆるステップ <small>ヨガマット使用</small>	金	10:00~11:00	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	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	8/7	8/21	9/11	9/18	9/25				

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	
			7/6	7/13	7/27	8/3	8/17				
シニアスマイル 運動教室	月	10:00~11:00	7/6	7/13	7/27	8/3	8/17	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。	
		五泉包括 支援センター	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28				
シニアのための かんたん トレーニング(五泉)	火	13:30~14:30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	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!!	
		総合会館 各技場 他	8/18	8/25	9/8	9/15	9/29				
シニアのための かんたん トレーニング(村松)	金	13:30~14:30	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	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	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25			