

# ヴィガ

Sports Club  
V I G A

です!!

広報誌  
第52号

広報誌発行 2026年9月

はじめてでも大丈夫!! 子どもから大人まで楽しめます☆ ファミリーや友人と一緒に参加しよう!!

## モルック交流大会 2026

10月31日(土)

受付 9:40~

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



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 (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](mailto: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。募集チームに達した時点で締め切ります。

申込締切

10/26(月)

17時まで

申込メール [viga@gosen-sports.com](mailto:viga@gosen-sports.com)

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](mailto:viga@gosen-sports.com)



Instagram



Facebook



ホームページ

毎年恒例  
8/11  
開催しました

# こどもうんどうかい!



イベントの様子は  
インスタグラムで  
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]

☎申込×

※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

☎申込○

※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。

## 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。

### 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

※2026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。

**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 GRS SPORTS** **グランドスポーツ** **エルビス**

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・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!!

**サポーター会員募集中**

# 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)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<br>会場            | 開催日   |       |       |       |       | 定員  | 指導   | 参加費<br>会員/非会員   | 内容等                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|----|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ヨガ&ピラティス<br><small>ヨガマット使用</small>                  | 月  | 10:00～<br>11:00     | 10/5  | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 30人 | 金子光子 | 【会員】<br>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。                                              |
|                                                     |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 | 12/21 |     |      | 【非会員】<br>6,000円 |                                                                                         |
| ステップエアロ                                             | 火  | 13:30～<br>14:30     | 10/6  | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 20人 | 宮崎寛美 | 【会員】<br>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きますので気軽に参加してください。 |
|                                                     |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 | 12/22 |     |      | 【非会員】<br>6,000円 |                                                                                         |
| コアトレ+<br>(プラス)<br>※継続優先のため<br>お問い合わせください<br>ヨガマット使用 | 水  | 19:15～<br>20:00     | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 15人 | 宮崎寛美 | 【会員】<br>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。<br>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<br>多目的1      | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |     |      | 【非会員】<br>6,000円 |                                                                                         |
| 50歳からの<br>筋トレ&ストレッチ<br><small>ヨガマット使用</small>       | 金  | 19:30～<br>20:30     | 10/2  | 10/9  | 10/16 | 10/30 | 11/13 | 15人 | 樋口孝男 | 【会員】<br>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を行います。筋トレ初心者向けの教室です。                                              |
|                                                     |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |     |      | 【非会員】<br>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<br>会場        | 開催日   |       |       |       |       | 定員  | スタッフ         | 参加費<br>会員/非会員   | 内容等                                                                                                                |
|----------------------------------------|----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|--------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| エンジョイ<br>スボレック&<br>バドミントン(五泉)          | 水  | 10:00～<br>11:30 | 10/7  | 10/14 | 11/4  | 11/18 | 11/25 | 30人 | 浅井恵子<br>金子仁美 | 【会員】<br>1,800円  | 気軽に楽しくバドミントンをしましょう。スボレックは、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。スボレックラケットについてはご相談ください。 |
|                                        |    | 総合会館<br>大ホール    | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 | —     |     |              | 【非会員】<br>4,500円 |                                                                                                                    |
| エンジョイ卓球<br>火曜                          | 火  | 9:30～<br>11:30  | 10/6  | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 25人 | 浅井恵子         | 【会員】<br>2,000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。                                                                  |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>アリーナ | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     |              | 【非会員】<br>5,000円 |                                                                                                                    |
| エンジョイ卓球<br>(村松)<br>※継続優先のため<br>キャンセル待ち | 木  | 9:30～<br>11:30  | 10/1  | 10/8  | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 25人 | 堰勝弥          | 【会員】<br>2,000円  | ※ラケットの貸出はできません。                                                                                                    |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>アリーナ | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |     |              | 【非会員】<br>5,000円 |                                                                                                                    |
| エンジョイ卓球<br>(五泉)<br>※継続優先のため<br>キャンセル待ち | 金  | 9:30～<br>11:30  | 10/2  | 10/23 | 10/30 | 11/13 | 11/20 | 30人 | 木村イエ子        | 【会員】<br>2,000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。                                                                             |
|                                        |    | 総合会館<br>大ホール    | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 | 12/25 |     |              | 【非会員】<br>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<br>会場        | 開催日   |       |       |       |       | 定員  | 指導  | 参加費<br>会員/非会員   | 内容等                          |
|-------------------------|----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|-----------------|------------------------------|
| ～レッスンプロが教える～<br>初級テニス教室 | 木  | 13:30～<br>15:00 | 10/1  | 10/8  | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 16人 | 渡辺央 | 【会員】<br>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<br>アリーナ | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |     |     | 【非会員】<br>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。

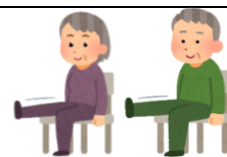
| 教室名                                    | 曜日 | 時間<br>会場            | 開催日   |       |       |       |       |       | 定員    | 指導                                                                                                        | 内 容 等                                |
|----------------------------------------|----|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ★<br>リフレッシュヨガ<br><br>ヨガマット使用           | 火  | 19:30～<br>20:30     | 10/6  | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 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。<br>会員申込(全10回)3,500円 |                                      |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |       |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>内臓脂肪撃退<br>トレーニング五泉<br><br>ヨガマット使用 | 火  | 19:30～<br>20:30     | 10/6  | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 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？<br>男女どちらの参加もお待ちしています。<br>会員申込(全10回)3,500円                             |                                      |
|                                        |    | 総合会館<br>中ホール        | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |       |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>内臓脂肪撃退<br>トレーニング村松<br><br>ヨガマット使用 | 水  | 19:30～<br>20:30     | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4  | 11/11 | 20人   | 相澤恵津子 |                        |                                      |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/18 | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |       |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>ヨガフィットネス<br><br>ヨガマット使用           | 水  | 10:00～<br>11:00     | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 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。 |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 | —     |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>やさしいヨガ<br><br>ヨガマット使用             | 木  | 10:00～<br>11:00     | 10/1  | 10/8  | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 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。<br>会員申込(全10回)3,500円                                                      |                                      |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム | 11/12 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |       |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>ヨガ&<br>ストレッチポール<br><br>ヨガマット使用    | 木  | 19:30～<br>20:15     | 10/1  | 10/22 | 11/5  | 11/19 | 12/3  | 12/17 | 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。              |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>脂肪燃焼<br>エクササイズ<br><br>ヨガマット使用     | 木  | 19:30～<br>20:15     | 10/8  | 10/29 | 11/12 | 11/26 | 12/10 | 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。                                                                               |                                      |
|                                        |    | さくらアリーナ<br>多目的ケアルーム |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                                           |                                      |
| ★<br>筋トレ&<br>ゆるステップ<br><br>ヨガマット使用     | 金  | 10:00～<br>11:00     | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 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。<br>会員申込(全10回)3,500円                                                       |                                      |
|                                        |    | 総合会館<br>各技場         | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |       |       |                                                                                                           |                                      |

# 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                  | 開催日   |       |       |       |       |       | 定員       | 指導                                                    | 内 容 等                                |
|-------------------------------|----|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                               |    | 会場                  |       |       |       |       |       |       |          |                                                       |                                      |
| シニアスマイル<br>運動教室               | 月  | 10:00～<br>11:00     | 10/5  | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 20人   | ↑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<br>支援センター      | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 | 12/21 |       |          |                                                       |                                      |
| シニアのための<br>かんたん<br>トレーニング(五泉) | 火  | 13:30～<br>14:30     | 10/6  | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 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<br>第1～4会議室     | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |       |          |                                                       |                                      |
| シニアのための<br>かんたん<br>トレーニング(村松) | 金  | 13:30～<br>14:30     | 10/2  | 10/9  | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 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<br>多目的ケアルーム | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |          |                                                       |                                      |