

新規会員
募集します!

さんじょう 健康運動教室

年齢を重ねていくうちに、筋肉は徐々に減っていきます。
いつまでも、健康的な日常生活が送れるよう、
あなたと一緒に運動しませんか?

運動習慣づくりの1歩を一緒に踏み出しませんか?
1人だとなかなか続かないトレーニングですが、仲間と一緒にだと長く続く!というお声をたくさんいただきます。
筋力は年齢を重ねていくと低下してしまいます。年齢に関係なく鍛えれば、筋力アップをすることができます!
健康運動教室では指導員の先生が丁寧に指導を行います。人生100年時代!元気に楽しく生活できるようにご活用ください!



もも上げ

バランス・もものトレーニング
足を持ち上げる力を鍛えます!
階段の上り下り、疲れにくくしましょう。



スクワット

もものトレーニング
体の中で1番大きい筋肉を鍛えて代謝UP!



エアロバイク

有酸素運動
「歩く」動作よりも足腰への負担は少なく!
体力・筋力の維持をしましょう!

健康運動教室の流れ

- 1 運動を始める前に血圧測定と、体組成計にて筋肉率等測定します。
- 2 ストレッチを15分位行います。
効果・目的 ●体の柔軟性が増します
●ケガを予防します。
- 3 筋トレを30分行います。(11種目)
- 4 TVを見たり、お話などしながらエアロバイクにて有酸素運動30分
- 5 終わりに各自でストレッチを行い終了となります。

【会員募集要項】

- 対象 / 40歳以上
要支援・要介護の認定を受けていない方
医師から運動制限の指示を受けていない方
 - 会費 / (週1回)月2,000円～
 - 開催日 / 月曜日～土曜日
(各会場によって異なります)
- ※開催会場・時間及び定員につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

会員の声 VOICE

会員数 **407名**
(2024年2月1日現在)

今日は行きたくないなあ・・・と迷う時もありますが、運動後は来て良かったと達成感があります。嬉しいことです。これからも続けていきます。

うちでは出来ないけど、教室に来る事で出来ています。厳しい指導でも、楽しい雰囲気頑張れます!

きつすぎるトレーニングでは無く、特別な器具も不要なので自宅でも出来て良いし、参加者への目配りが適切で快活にコミュニケーションがとれ安心して参加しています。

かなり年も取り、どうかと思いつつ通っています。あんまりきつくないので、続けられます。出来れば通われるうちは続けたいなあと思っています。

【お問い合わせ先】 **さんじょう健康運動教室**
電話 0256-32-2156 (総合福祉センター) (月～金) 10:00～19:00

誰でも

気軽に

三條市総合型地域スポーツクラブ りんぐる

楽しく

2024 ガイドブック

運動!

りんぐる会員
募集中!



りんぐるが果たすべき使命

スポーツと運動を通じてカラダとココロが歓ぶ「健幸」づくりをお手伝いします。
そして、「ジュニアからシニアまで手軽に気軽に参加でき、運動習慣のきっかけをつくる」クラブとして、持続可能な運営を目指します。

フィットネス会員

フィットネスプログラム→P.4～5

ストレッチやトレーニング系のフィットネスプログラム11種目が受け放題!
前期(4～9月)・後期(10～3月)・年間(4～3月)の期間が選べます。

スポーツ教室会員

スポーツ教室プログラム→P.6～7

競技スポーツ種目やトレーニングをスクール形式で初心者の方でも気軽に学べます。
前期(4～9月)・後期(10～3月)ごとに募集します。

お問い合わせ



三條市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる** 事務局 一般社団法人 三條市スポーツ協会 内

TEL **0256-45-1150**

ホームページ **りんぐる**

検索!

受付時間 / 月曜～金曜 9:00～17:00 ※祝祭日・年末年始は除きます。 住所 / 三條市新堀2113

りんぐる料金表

スポーツ教室・フィットネス教室 年会費

区分	消耗品費等	スポーツ安全保険
学生(中学生以下)	—	¥800
一般(高校生以上)	¥500	¥1,850
シニア(65歳以上)	¥500	¥1,200



スポーツ教室

スポーツ教室参加費

教室名	開催回数	参加費(税込)		
		小中学生	一般	シニア
1 小学生運動あそび	22	¥5,500	—	—
2 幼児運動あそび(体文)	22	¥5,500	—	—
3 幼児運動あそび(栄体)	22	¥5,500	—	—
4 キッズバドミントン	16×2期	¥4,000	—	—
5 キッズ陸上	16	¥4,000	—	—
6 キッズランニング	10	¥2,500	—	—
7 キッズバレーボール	16	¥4,000	—	—
8 キッズ空手道	15×2期	各¥3,750	—	—
9 キッズバスケット(小学1~3年生)	18×2期	各¥4,500	—	—
10 キッズバスケット(小学4~6年生)	18×2期	各¥4,500	—	—
11 キッズテニス	18×2期	各¥4,500	—	—
12 キッズサッカー(小学1~3年生)	18×2期	各¥4,500	—	—
13 キッズサッカー(小学4~6年生)	18×2期	各¥4,500	—	—
14 ファミリーバドミントン	18×2期	各¥4,500	各¥6,480	各¥5,400
15 初心者硬式テニス	18×2期	各¥4,500	各¥6,480	各¥5,400
16 初心者ソフトテニス	18×2期	各¥4,500	各¥6,480	各¥5,400

フィットネス教室

フィットネス入会金 ¥1,000(初年度のみ)

フィットネスプログラム参加費

区分	前期	後期	年間
学生(中学生以下)	¥6,250	¥6,250	¥11,250
一般(高校生以上)	¥9,000	¥9,000	¥16,200
シニア(65歳以上)	¥7,500	¥7,500	¥13,500

*前期4月~9月 後期10月~翌年3月 *別途年会費が必要です。

ビジター料金(入会金・年会費不要)


- フィットネスプログラムのみ
1回500円(税・保険料込み)
- ※さんじょう健康運動教室会員様は300円(税込)
- みんなの時間は1回300円(税・保険料込み)

マンスリービジター料金

- (入会金・年会費不要!)
- 1ヶ月受け放題券 3,000円(税・保険料込み)
 - 3ヶ月受け放題券 8,000円(税・保険料込み)
 - ※期間中のプログラム開催回数は、バラツキがありますので、事前に日程表で開催回数や内容をご確認ください。

曜日別プログラム時間割表

□ フィットネスプログラム □ スポーツ教室

曜日	午前	午後	夜間
月	はじめてのヨガ 10:00~11:00 体育文化会館	エンジョイ基礎トレ 13:00~14:00 栄体育館 みんなの時間 14:00~15:30 栄体育館	キッズバドミントン 19:00~20:30 旧第一中学校体育館
火	ピラティス 10:30~11:30 体育文化会館	バレトンss 13:00~14:00 体育文化会館 みんなの時間 14:00~15:30 体育文化会館	幼児・小学生運動あそび(たいぶん) 17:30~18:30 体育文化会館 キッズバスケット(小学1~3年生) 18:45~19:45 体育文化会館 キッズバスケット(小学4~6年生) 20:00~21:00 体育文化会館 リフレッシュエアロ 19:00~20:00 サンファーム三条
水	簡単エアロ 9:45~10:45 体育文化会館 みんなの時間 11:00~12:30 体育文化会館	 各プログラムの開催日程は、HPでご確認頂くか、りんぐる事務局又は、三条市栄体育館にお問い合わせください。 ホームページ <input type="text" value="りんぐる"/> <input type="button" value="検索"/>	幼児運動あそび(栄) 17:30~18:30 栄体育館 キッズ空手道 17:30~19:00 体育文化会館 キッズテニス 18:45~20:15 栄体育館 ファミリーバドミントン 19:00~20:30 体育文化会館 初心者硬式テニス 20:15~21:45 栄体育館 らくらく美ボディヨガ 19:30~20:30 サンファーム三条 みんなの時間 20:30~21:30 サンファーム三条
木		ボクシングエアロ 13:00~14:00 体育文化会館 みんなの時間 14:00~15:30 体育文化会館	初心者ソフトテニス 19:30~21:00 体育文化会館 フィットネスヨガ 19:30~20:30 嵐南公民館
金		笑・健・美エアロビクス 13:00~14:00 体育文化会館 姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15~15:15 体育文化会館	キッズサッカー(小学1~3年生) 18:45~19:45 栄体育館 キッズサッカー(小学4~6年生) 20:00~21:00 栄体育館 キッズバレーボール 19:00~20:30 旧第一中学校体育館
土	キッズ陸上 9:00~11:00 三条・燕総合グラウンド	— りんぐるに関するお問合せ — 三条市総合型 地域スポーツクラブりんぐる (三条市栄体育館) 住所:三条市新堀2113番地 TEL:0256-45-1150	キッズランニング 18:30~19:30 下田中学校グラウンド
自主運営クラブ	フリーダム(バウンドテニス) RECカヌークラブ(カヌー)	その他 スポーツ教室	貯筋運動教室 ヒップホップダンススクール

フィットネス プログラム

※参加費は2ページ、りんぐる料金表をご覧ください。 〈令和6年4月～令和7年3月〉

- 🕒 時間
- 🏠 会場
- 👤 講師
- 🎒 持ち物

はじめてのヨガ

筋力やバランス力アップ、ストレッチを目的としたヨガのポーズに合わせて体を動かす楽しさ、気持ちよさを味わっていくクラスです。

- 🕒 10:00～11:00
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 小柳まり (EISEI インストラクター)
- 🎒 ヨガマット

月 Mon 曜日

エンジョイ基礎トレ

トレーニング経験がない方やなかなか続けることができない方!ぜひご参加ください。ムリせず・楽しく・ちょっと辛いをテーマに自分の体を鍛えます。

- 🕒 13:00～14:00
- 🏠 三条市栄体育館
- 👤 狩野真由美
- 🎒 内履き・ヨガマット

月 Mon 曜日

らくらく美ボディヨガ

股関節や肩甲骨をじっくりほぐして動いていくので、肩こり・腰痛・膝の痛みなどが楽になります。全身の引き締めにもおすすめのヨガレッスンです。

- 🕒 19:30～20:30
- 🏠 サンファーム三条
- 👤 上村美香 (EISEIインストラクター)
- 🎒 ヨガマット

水 Wed 曜日

ボクシングエアロ

音楽のリズムに合わせてパンチやキックを行うクラスになります。全身の脂肪燃焼や二の腕・下半身などの引き締めにも効果的なクラスです。

- 🕒 13:00～14:00
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 伊藤祥太郎 (EISEI インストラクター)
- 🎒 内履き

木 Thu 曜日

ピラティス

日常生活でしみてしまった悪い姿勢や間違った動き方を、体を支える体幹部から整え、関節を正しく動かす方法を身に付けていきます。

- 🕒 10:30～11:30
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 坂爪友樹
- 🎒 ヨガマット

火 Tue 曜日

バレトンss

コアトレ要素の強い裸足の有酸素運動です。フィットネス・バレエ・ヨガの動きで筋力・心肺機能・柔軟性・バランス力をUPします。

- 🕒 13:00～14:00
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 大橋夏子 (EISEIインストラクター)

火 Tue 曜日

フィットネスヨガ

日常でストレスに溢れた心と身体に。呼吸と共にヨガのポーズで身体を動かしながら柔軟と筋力を上げていきます。初心者の方にも参加頂ける内容です。

- 🕒 19:30～20:30
- 🏠 嵐南公民館
- 👤 あい (EISEI インストラクター)
- 🎒 ヨガマット

木 Thu 曜日

笑・健・美 エアロビクス

効果ありが続出!呼吸法を取り入れ、肩甲骨・骨盤等まんべんなく体を使い、楽しくシェイプです。

- 🕒 13:00～14:00
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 葛綿明美

金 Fri 曜日

リフレッシュエアロ

音楽に合わせて楽しくできる有酸素運動です。体に負担の少ないローインパクト中心に全身を動かしてリフレッシュしましょう。

- 🕒 19:00～20:00
- 🏠 サンファーム三条
- 👤 神原弘美
- 🎒 内履き

火 Tue 曜日

簡単エアロ

音楽に合わせて楽しくできる有酸素運動です。簡単なステップから始めますのでエアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。

- 🕒 9:45～10:45
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 神原弘美
- 🎒 内履き

水 Wed 曜日

姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防

姿勢がよくなると、若々しさが戻り、腰痛や膝痛、肩こりの緩和・予防にもなります。なぜ?知りたい方は是非ご参加ください。

- 🕒 14:15～15:15
- 🏠 三条市体育文化会館
- 👤 石田まり子
- 🎒 ヨガマット

金 Fri 曜日

みんなの時間

※フィットネス会員・スポーツ教室会員・マンスリービジターの方は、参加無料

会員・指導者・事務局などりんぐるに携わる皆様と交流を深める時間です。いろんな仲間が集まってバドミントン・ソフトバレー・卓球などいろいろ楽しめます。

※道具はご持参ください。

- 🕒 🏠 月曜日 / 14:00～15:30 三条市栄体育館
- 🕒 🏠 火曜日 / 14:00～15:30 三条市体育文化会館
- 🕒 🏠 水曜日 / 11:00～12:30 三条市体育文化会館
- 🕒 🏠 20:30～21:30 サンファーム三条
- 🕒 🏠 木曜日 / 14:00～15:30 三条市体育文化会館
- 🎒 ラケット等

スポーツ教室 プログラム

※前期(4月～9月)・後期(10月～3月)ごとに募集します。
 ※参加費は2ページ、りんぐる料金表をご覧ください。 ※みんなの時間もぜひご参加ください。



回数

曜日/時間



会場

対象(定員)



講師

持ち物

キッズバドミントン教室

〈令和6年5月～令和7年3月〉

初心者、経験者を分けてバドミントンの基本からシングルの試合が出来るまでを指導します。

- 前期16回・後期16回
- 月曜日/19:00～20:30
- 旧第一中学校体育館
- 小学生(40名)
- 三条バドミントン協会
- ラケット・内履き・タオル・飲み物

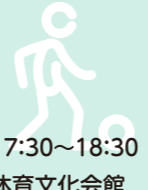


運動あそび教室(幼児)

〈令和6年5月～令和7年3月〉

特定の競技に特化せず、あそびを通じていろいろな動きを学んで、おもいっきり体を動かします。

- 22回
- 火曜日・水曜日/17:30～18:30
- 火曜日/三条市体育文化会館
- 水曜日/三条市栄体育館
- 年中・年長(12名)※抽選となります。
- 岩瀬晶伍
- 松永真由子
- タオル・飲み物



抽選となります

初心者ソフトテニス教室

〈令和6年4月～令和7年3月〉

ソフトテニスは日本で生まれた伝統のあるスポーツです。又、生涯スポーツとして、子どもからご年配の方まで楽しめるスポーツです。皆さんと一緒に汗を流しましょう。

- 前期18回・後期18回
- 木曜日/19:30～21:00
- 三条市体育文化会館
- 中学生以上(20名)
- 三条ソフトテニス連盟
- ラケット・内履き・タオル・飲み物



キッズサッカー教室

〈令和6年4月～令和7年3月〉

サッカーが楽しい、運動が楽しいと思ってもらえるよう工夫して、長くサッカーや運動を続けてもらい、健康や成長につなげながら、サッカー選手になってもらえたらうれしいと思います。

- 前期18回・後期18回
- 金曜日/小学1～3年生 18:45～19:45
- 小学4～6年生 20:00～21:00
- 三条市栄体育館
- 小学生(各15名)
- 笠原孝佳
- 内履き・タオル・飲み物



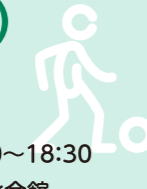
抽選となります

運動あそび教室(小学生)

〈令和6年5月～令和7年3月〉

特定の競技に特化せず、あそびを通じていろいろな動きを学んで、おもいっきり体を動かします。

- 22回
- 火曜日/17:30～18:30
- 三条市体育文化会館
- 小学1～3年(15名)※抽選となります。
- 近藤亮(三条まちづくり会社インストラクター)
- タオル・飲み物



抽選となります

キッズバスケット教室

〈令和6年4月～令和7年3月〉

初めての子も大丈夫!! 神経系の発達が盛んなこの時期にいろいろな体の動きを取り入れ、遊び感覚で運動能力の向上を目指しながら、バスケットを楽しみます。

- 前期18回・後期18回
- 火曜日/小学1～3年生 18:45～19:45
- 小学4～6年生 20:00～21:00
- 三条市体育文化会館
- 小学1～3年生(20名)
- 小学4～6年生(25名)
- 大矢厚司
- 内履き・タオル・飲み物



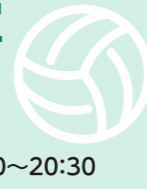
抽選となります

キッズバレーボール教室

〈令和6年5月～10月〉

ボールと遊ぶこと、いろいろなルールを守ることを中心にバレーボールの基礎を学びます。

- 16回
- 金曜日/19:00～20:30
- 旧第一中学校体育館
- 小学生(40名)
- 三条市バレーボール協会
- 内履き・タオル・飲み物



キッズ陸上教室

〈令和6年5月～10月〉

鬼ごっこやリレー、ゲームなどを取り入れ楽しみながら運動します。ラダーやミニハードなどを使い陸上競技の基礎トレーニングを行います。大会や記録会に参加するための準備を行います。

- 16回
- 土曜日/9:00～11:00
- 三条・燕総合グラウンド
- 小学生(150名)
- 三条市陸上競技協会
- 運動靴・帽子・タオル・飲み物



キッズ空手道教室

〈令和6年5月～令和7年3月〉

心を鍛え、全身運動で体力づくりをしよう!

- 前期15回・後期15回
- 水曜日/17:30～19:00
- 三条市体育文化会館
- 小学3～6年(12名)
- 渡邊倫幸
- タオル・飲み物



ファミリーバドミントン教室

〈令和6年4月～令和7年3月〉

初心者、経験者も男女年齢を問わず、バドミントンを通して、体力作りや技術のレベルアップ、お互いのコミュニケーションなど作れる楽しい教室です。

- 前期18回・後期18回
- 水曜日/19:00～20:30
- 三条市体育文化会館
- 中学生以上(35名)※小学生は親子限定
- 三条バドミントン協会
- ラケット・内履き・タオル・飲み物



キッズランニング教室

〈令和6年5月～10月〉

中・長距離を主にランニングを指導します。

- 10回
- 土曜日/18:30～19:30
- 下田中学校グラウンド
- 小学生以上(40名)
- 三条市陸上競技協会
- 運動靴・タオル・飲み物



みんなの時間

※フィットネス会員・スポーツ教室会員・マンスリービジターの方は、参加無料

会員・指導者・事務局などりんぐるに携わる皆様と交流を深める時間です。いろいろな仲間が集まってバドミントン・ソフトバレー・卓球などいろいろな楽しめます。

※道具はご持参ください。

- 月曜日/14:00～15:30 三条市栄体育館
- 火曜日/14:00～15:30 三条市体育文化会館
- 水曜日/11:00～12:30 三条市体育文化会館
- 20:30～21:30 サンファーム三条
- 木曜日/14:00～15:30 三条市体育文化会館
- ラケット等

初心者硬式テニス教室

〈令和6年4月～令和7年3月〉

テニスはジュニアからシニアまで大変幅広い年齢層の方々に親しまれているスポーツです。是非皆さんもご家族と、カップルで又お友達とテニスを楽しんで下さい。

- 前期18回・後期18回
- 水曜日/20:15～21:45
- 三条市栄体育館
- 中学生以上(20名)
- 三条テニス協会
- ラケット・内履き・タオル・飲み物

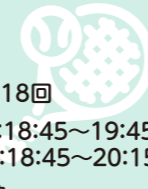


キッズテニス教室(硬式)

〈令和6年4月～令和7年3月〉

認定NPO法人マナーキッズプロジェクトの趣旨に賛同して、あいさつ・マナーをテニスを通じて指導することで、道具を貸与していただいているので、みんなで大切に使っています。

- 前期18回・後期18回
- 水曜日/キッズ:18:45～19:45
- ユース:18:45～20:15
- 三条市栄体育館
- キッズ:小学生(10名)
- ユース:小中学生(10名)
- 親子コミュニティクラブ こねっと
- ラケット・内履き・タオル・飲み物



抽選詳細

申込締切 3/15(金) 17:00締切

発表日 3/28(木)

※HPIにて当選者を発表します。

自主運営クラブ

フリーダム(バウンドテニス)
RECカヌークラブ(カヌー)

その他スポーツ教室

貯筋運動教室
ヒップホップダンススクール

※詳しくは、りんぐる事務局までお問い合わせください。