

月 曜日

楽しく健康体操教室



今注目の丹田呼吸法を取り入れたストレッチ体操で全身の血行を良くします。また、体のバランスを整え、生活習慣予防としても効果的です。

- 講師 畑中 千賀子氏
対象 成人
会場 蕨岡まちづくりセンター
吹浦防災センター(まちセン)
時間 蕨岡 13:30～14:30
吹浦 15:30～16:30
月会費 月4回／2,000円
備考 会場はどちらに参加しても構いません

火 曜日

コアトレ教室



自分のカラダは自分でつくる！主にストレッチポールを使用したコア(体幹)トレーニングで姿勢を正し、骨盤の歪みも調整します。

- 講師 伊藤 みふゆ氏
対象 成人
会場 遊佐町生涯学習センターなど
時間 10:30～11:30
月会費 月3回／3,000円
備考 ストレッチポールの貸出あり

火 曜日

ランニング教室 (短距離・長距離)



短距離走と長距離走を楽しく走り、心も体もリフレッシュしていきましょう！自分に合った走り方がきっと見つかる！

- 講師 高橋 英勝氏、菅原 達矢氏
藤川 かん奈氏、土門 大勇氏
対象 小学生
(10月以降は園児年長参加可)
会場 遊佐町民体育館など
時間 18:30～19:30
月会費 月2回／500円
備考 教室用具は全てこちらで準備します

火 曜日

自然体ソフト&バレー教室



遊びの中でバレーボールの基礎を身に付けます。身体が喜ぶ、笑顔が弾ける時間を一緒に楽しみませんか？親子で参加できます。

- 講師 遊佐クラブ(団体)
対象 園児年長～小学生・保護者
会場 藤崎小学校体育館など
時間 19:00～20:00
月会費 月3回／1,000円
備考 月会費は家族一組で1,000円です(子どものみでの参加も可)

月 曜日 or 水 曜日

スポーツサークル



バドミントンや卓球など、集まった仲間達と毎回楽しくスポーツをしましょう！初めましての方ともスポーツ交流ですぐに打ち解けます。

- 対象 高校生以上
会場 遊佐町民体育館など
時間 20:00～21:00
月会費 無料
(会員登録時の年会費のみ)
備考 週1回程度、それぞれがやりたい種目を楽しめます

木 曜日

ヨーガ・セラピー教室



アーサナ(ポーズ)、呼吸法、瞑想法を組み合わせて行ない、ストレスから解放し、健康回復効果を提供します。初心者や疾患をお持ちの方でも安心して参加いただけます。

- 講師 佐藤 健志氏
対象 成人
会場 遊佐町生涯学習センターなど
時間 10:00～12:00
月会費 月2回／2,000円
備考 ヨガマットの貸出あり
お茶用のマイコップ持参

月 曜日 or 木 曜日

サッカー教室



初めてサッカーボールを蹴る子も大歓迎！みんなと楽しくサッカーをしよう！希望者は年3回程度の各大会にも参加できます！

- 講師 忠鉢 好幸氏
岡 幸一氏(アシスタントコーチ)
対象 小学生
会場 遊佐町民体育館など
時間 19:00～20:30
月会費 月4回／1,000円
備考 練習会場は毎回屋内です

金 曜日

バドミントンサークル



子どもから大人まで、一緒に楽しくバドミントンをしてみませんか？講師はいませんが、経験者が作成した練習メニューに従って基礎から学べます。

- 対象 小学生～成人
会場 遊佐町民体育館
時間 19:00～20:00
月会費 月／1,000円(週1回実施)
※祝日など休みあり
備考 ラケット、シャトルの貸出あり
毎回大人が1～2名付きます

土 曜日 or 日 曜日

ブレイクダンスサークル



現役ブレイクダンサーが基礎をレクチャー！ウインドミル、スウィーピングなど全身を使って自由に楽しくダンスをしよう！

- 講師 小林 直人氏
対象 小学3年生～成人
会場 農業者トレーニングセンターなど
時間 10:00～12:00
月会費 月2回／1,000円
(※月1回指導、月1回自主練)
備考 月1回講師が指導、残り1回は振付を確認しながらの自主練習となります

年会費

キッズ会員
[中学生以下]

年2,000円
(月額160円相当)

一般会員
[高校生以上]

年5,000円
(月額410円相当)

ファミリー会員
[家族2名以上]

年6,000円
(家族でお得)

※10月以降の入会は上記金額の半額になります。

いっしょに
スポーツを
楽しもう!!



保険料

種目により、保険未加入の方はスポーツ安全保険に加入いただきます。

A1	中学生以下	年800円
AW	中学生以下	年1,450円(個人活動も対象)
C	高校生以上	年1,850円
B	65歳以上	年1,200円

詳細は事務局にお問合せください。

会員特典

- ▶ ゆざ健康マイレージポイントが貯まる
- ▶ クラブ交流会に参加できる
- ▶ 会員証提示でお得にお買い物
ユザスポーツ 学販以外**10%引き**

※他の割引券と併用はできません。

2020年度ゆざ健康マイレージ対象事業となります。ただし、20歳以上の遊佐町民の方が対象です。
ゆざ健康マイレージ事業については、健康支援係にお問い合わせください。(☎72-4111)