

対象 大人

月 楽しく健康体操教室



呼吸法を取り入れたストレッチ体操で血液の循環を良くし、体を柔軟にしてバランスを整えていきます。生活習慣病予防にも効果的です。

専門指導者

指導者 畑中 千賀子氏

会場 藤岡まちづくりセンター
吹浦防災センター(まちセン)

時間 藤岡 13:30~14:30
吹浦 15:30~16:30

月会費 2,000円/月4回(年間調整あり)

備考 会場はどちらに参加してもOK
屋内シューズ持参

対象 大人

火 コアトレ教室



日本コアコンディショニング協会認定講師が正しく教える「ストレッチポール」を使用した体づくりを行ないます。日常生活など全ての動作の土台となるエクササイズです。

専門指導者

指導者 伊藤 みふゆ氏

会場 遊佐町生涯学習センターなど

時間 10:30~11:30

月会費 3,000円/月3回(年間調整あり)

備考 ストレッチポール貸出可
屋内シューズ持参

対象 小学生(10月以降は園児年長参加可)

月 or 火 ランニング教室



楽しく走る習慣を身につける教室です。個々の能力に応じて各部門に分かれてトレーニングを行ない、自分に合った走り方を見つけます。

専門指導者 地域指導者

指導者 菅原 達矢氏、土門 大勇氏
高橋 英勝氏 他

会場 遊佐町民体育館など

時間 18:30~19:30

月会費 500円/月2回(年間調整あり)

備考 屋内シューズ持参

対象 園児(年長)~中学生及び保護者

火 自然体ソフト&バレエ教室



バレエボールの基礎を身につけます。身体が喜ぶ、笑顔がはじける時間を一緒に楽しみませんか?親子で参加できます。

専門指導者 地域指導者

指導者 遊佐クラブ(団体)

会場 藤崎小学校体育館など

時間 19:00~20:00

月会費 一組1,000円/月3回
(年間調整あり)

備考 家族会員での申込となります
子どものみでの参加もOK
屋内シューズ持参

対象 大人

木 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。

専門指導者

指導者 佐藤 健志氏

会場 遊佐町生涯学習センターなど

時間 10:00~12:00

月会費 2,000円/月2回(年間調整あり)

備考 ヨガマット貸出可
お茶用のマイコップ持参

対象 小学生

月 or 木 or 土 サッカー教室



初めてサッカーボールを蹴る子ども大歓迎!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。

専門指導者

指導者 忠鉢 好幸氏
岡 幸一氏(アシスタントコーチ)

会場 遊佐町民体育館など

時間 19:00~20:30
※土曜日や祝祭日は10:00~11:30の場合あり

月会費 1,000円/月4回(年間調整あり)

備考 サッカーボール貸出可
屋内シューズ持参

対象 クラブ会員(子どもは保護者同伴)

月 or 水 or 木 レッツスポーツ



バドミントン、バランスボール、バスケットボール、ソフトバレーボールなど、様々なスポーツを楽しめます。定期的な運動習慣を身につけることで基礎代謝の向上が見込めます。

会場 遊佐町民体育館など

時間 19:00~20:30

月会費 無料/週1回(年間調整なし)
※祝日など休みあり

備考 クラブ所有の用具も利用可
屋内シューズ持参

対象 クラブ会員(子どもは保護者同伴)

月 or 水 or 木 スラックライン(初級)



スラックラインを楽しもう!主にスラックラインを使用して個々に練習を行ないます。30cm程度の高さですので、初心者でも気軽に参加できます。

会場 遊佐町民体育館など

時間 19:00~20:30

月会費 無料/週1回(年間調整なし)
※祝日など休みあり

備考 レッツスポーツと同時開催です
屋内シューズ持参

対象 小学生~大人

金 楽しくバドミントン



初心者大歓迎!子どもから大人まで、バドミントンと一緒に楽しみませんか!?毎回基礎トレーニング後に交流試合で汗を流します。大人が1~2名つきまますので、子どものみでの参加も可能です。

会場 遊佐町民体育館

時間 19:00~20:00

月会費 1,000円/週1回(年間調整なし)
※祝日など休みあり

備考 バドミントン用具貸出可
屋内シューズ持参

対象 小学3年生~大人

日 ブレイクダンス教室



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!

専門指導者

指導者 小林 直人氏

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 500円/月1回(年間調整あり)

備考 参加者は毎回復習用の動画を視聴できます
屋内シューズ持参

専門指導者 …実技経験がある者で該当種目関連の資格等を保有の者。その他、経験年数に応じてクラブが適任であると判断した者。

地域指導者 …実技経験がある者で該当種目関連の資格等を保有していない者。

年会費

学割会員
[園児・児童・生徒・学生]

年2,000円
(月額160円相当)

一般会員
[個人]

年5,000円
(月額410円相当)

家族会員
[2名以上]

年6,000円
(月額500円相当)

※10月以降入会は上記金額の半額 ※高校生以上の学割会員は学生証等提示

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

- ▶ ゆげ健康マイレージポイントが貯まる
- ▶ クラブ所有物品を使用できる
- ▶ いつでも無料健康相談
- ▶ 会費袋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。

参加方法は裏面をご覧ください

2021年度ゆげ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。ゆげ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)