



気軽にスポーツ!

三条市総合型地域スポーツクラブ

いつまでも
元気で笑顔あふれる
スポーツクラブ
行こう!りんぐる!

りんぐる

クラブパンフレット2014



りんぐる会員になりませんか！

あなたも三條市総合型地域スポーツクラブりんぐるの会員になりませんか！会員になられた方にはりんぐるプログラムに参加できるほか、りんぐるイベントへの参加や、提携施設の会員優待を受けることができます。

平成25年度は未就学児から大人まで835名の方がりんぐる会員として、日々の健康づくりやコミュニケーションの場として、また生活の一部のスポーツの場として活用いただいています。あなたもりんぐるの会員になって、心も身体も笑顔になりませんか！



こちらも
チェック！

りんぐるホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>
りんぐるブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

会員優待ごあんない

会員証提示で下記の会員優待を受けることができます。

三條サカイボウル (三條駅前)

会員証1枚につき5名様まで
1ゲーム50円引き

一部除外日あります。
ただし、他の割引との併用はできません。



八木ヶ鼻温泉 いい湯らてい (南五百川)

会員証提示されたご本人様
入館料100円引き

ただし、他の割引との併用はできません。



スポーツクラブ JOYFIT 伊丹県央 (燕市井土巻)

会員証提示されたご本人様
通常入会価格17,250円のところ
特別価格6,000円

ただし、他の割引との併用はできません。



Let's enjoy sports!
Ringle!
since 2008
Sanjo sports club Ringle
<http://www.ringlesanjo.org>

申込受付ごあんない

■申込受付場所 三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局(三條市総合体育館内)

■事務局受付時間

※受付時間は変更する場合があります。

火～	9:30～13:00
金曜	17:30～21:00

下記の日には受付業務をお休みします。

- ①月・土・日曜日と祝日
- ②お盆期間(26年8月9日～17日)
- ③年末年始期間
(26年12月20日～27年1月4日)
- ④総合体育館の臨時休館日

会費のごあんない

入会金 (入会初年度のみ) 1人 1,000円

スポーツ安全保険料 (1人あたり) 中学生以下 800円、高校生以上 1,850円、65歳以上1,000円

会費 年間会費は年度いっぱい、前期・後期は各期間中、中面のプログラムに参加できます！

会員区分	対 象	年間(4~3月)	前期(4~9月)	後期(10~3月)
ジュニア	未就学児・小・中学生	6,000円	4,000円	4,000円
学 生	高校・短大・大学・ 各種専修学校生	8,000円	5,000円	5,000円
一 般	一般大人	10,000円	6,000円	6,000円
シ ニ ア	満60歳~69歳	9,000円	5,500円	5,500円
	満70歳以上	8,000円	5,000円	5,000円
ファミリー	同一世帯家族	16,000円	9,000円	9,000円

ファミリー会員は、同一世帯家族であれば何名加入でも年会費は変わらない、家族でスポーツを楽しみたいみなさん向けの区分です。(同一世帯に限ります)

注意事項 一旦納入いただいた入会金・会費・保険料などの返金は致しません。

**入会金・会費
の用途**

皆さんからの入会金・会費はクラブの安定運営・プログラムの充実のために使わせていただきますことをご理解ください。
■指導者の謝金 ■用具などの購入 ■暖房灯油代(冬期間) ■スタッフの賃金 ■運営会議費・研修等

継続特別割引

平成25年度までに会員となり、26年度継続申込みをされた方は、26年度に限り上記会費より1,000円割引いたします。

※詳細は専用リーフレットを参照ください。(事務局に用意してあります)

会員申込み手続きのご案内

※平成26年度より会費等は口座振替となりました。事務局へお申込みの際は下記の通り持参下いますようお願い致します
学生会員希望の方は学生証を、シニア会員希望の方は年齢を証明できるもの(保険証・免許証など)を申込み時に提示してください。



口座振替について

申し込まれた翌々月の15日に口座振替となります。
口座振替時の手数料80円はご負担ください。
ご利用できる金融機関：北越銀行・第四銀行・大光銀行・JAバンク新潟、
新潟県内各信用金庫・信用組合、新潟県労働金庫
(ゆうちょ銀行は対象外です。)

詳細は事務局までお尋ねください。

次回以降は手続き不要の自動更新となります!

自動更新を希望されない方は「退会届」を事務局へ期限までに提出ください。



定員制プログラム

このプログラムに参加するには事前申し込みが必要です。事務局までどうぞ。締め切りまでに定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。

事前申込締切 前期開催分 4月25日 定員に余裕のあるプログラムについては、
後期開催分 10月24日 締切日以降も定員まで随時申し込みできます。

小学生以上対象	月・木曜	会場	総合体育館弓道場	
初心者弓道 定員 前期20名	19:30~ 21:00	指導	三条弓道会	
会員ならどなたでも	火曜	会場	総合体育館	
初心者バドミントン 定員 前期20名・後期20名	20:10~ 21:40	指導	三条バドミントン協会	
		期間	前期 5月8日~7月7日 後期 11月11日~3月31日	

中学生以上対象	水曜	会場	総合体育館	
初心者硬式テニス 定員 前期50名・後期50名	20:00~ 21:30	指導	三条テニス協会	
中学生以上対象	木曜	会場	総合体育館	
初心者ソフトテニス 定員 後期50名	19:30~ 21:30	指導	三条ソフトテニス連盟	
		期間	前期 5月7日~9月17日 後期 11月12日~3月25日	
		期間	後期 11月13日~3月26日	

ごあんない りんぐるホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>

- ★プログラムの内容・期間・時間・会場など、変更する場合があります。
- ★参加する際は会員証を受付で必ず提示してください。提示無き場合は参加できません。
- ★祝日、お盆(8/9~17)、年末年始(12/20~1/4)は、すべてのプログラムがお休みです。
- ★定員標記のないプログラムは定員制限がありませんが、参加状況およびプログラムの内容に応じて人数調整をする場合もあります。予めご了承ください。
- ★詳しい日程表はホームページ・ブログと総合体育館内りんぐる掲示板に掲示いたします。

楽しくカラダを動かしませんか! 多種多彩なりんぐるの32プログラムで

会員自由参加プログラム

会員であれば何回でも、いつでも事前申し込み不要で参加できます!

会員ならどなたでも さわやか健康教室 さわやか3B体操	第1.3.5 火曜 9:45~ 10:50	会場	総合体育館	
		指導	石田 三枝子	
		期間	前期 5月20日~9月30日 後期 11月18日~3月31日	
会員ならどなたでも さわやか健康教室 さわやかエアロビクス	第2.4 火曜 9:45~ 10:50	会場	総合体育館	
		指導	浅野 裕代	
		期間	前期 5月13日~8月26日 後期 11月11日~3月24日	
会員ならどなたでも エアロビクス(夜間)	火曜 19:00~ 20:00	会場	総合体育館	
		指導	神原 弘美	
		期間	前期 5月13日~9月30日 後期 11月11日~3月31日	
会員ならどなたでも エアロビクス(午前)	水曜 10:00~ 11:00	会場	総合体育館	
		指導	神原 弘美	
		期間	前期 5月7日~9月17日 後期 11月12日~3月25日	
女性会員向け おなかシェイプピクス	金曜 13:00~ 14:00	会場	体育文化センター柔道場	
		指導	葛綿 明美	
		期間	前期 5月2日~9月26日 後期 11月7日~3月27日	

会員ならどなたでも バドミントン	火曜 20:10~ 21:40	会場	総合体育館	
		指導	三条バドミントン協会	
		期間	前期 5月13日~9月30日 後期 11月11日~3月31日	
会員ならどなたでも フットサル	金曜 20:00~ 21:30	会場	総合体育館(前期) 栄体育館(後期)	
		指導	西村 孟・新潟経営大学	
		期間	前期 5月2日~9月26日 後期 11月7日~3月27日	
会員ならどなたでも みんなの時間 ワンバウンドバレー・卓球	火曜 11:00~ 12:00	会場	総合体育館	
		指導	会員による自主運営です	
		期間	前期 5月13日~9月30日 後期 11月11日~3月31日	
会員ならどなたでも ピラティス	火曜 11:00~ 11:40	会場	総合体育館	
		指導	小林 浄道	
		期間	前期 5月13日~9月30日 後期 11月11日~3月31日	
会員ならどなたでも ニコニコハッピー!水曜日 種目の月替わりプログラム	水曜 11:00~ 12:00	会場	総合体育館	
		指導	(種目ごとに異なります)	
		期間	前期 5月7日~9月17日 後期 11月12日~3月25日	

キッズプログラム

未就学児から小学生を対象にした特色あるプログラムです。

小学生全学年対象	火曜	会場	総合体育館	
キッズサッカー	17:30~18:50	指導	新潟経営大学	
		期間	前期 5月13日~9月30日 後期 11月11日~3月31日	
小学生全学年対象	水曜	会場	総合体育館	
キッズテニス	18:00~19:00	指導	内山 和子	
		期間	前期 5月7日~9月17日 後期 11月12日~3月25日	
小学生全学年対象	水曜	会場	総合体育館	
キッズテニス2ndクラス ~キッズテニス上達編~	19:00~20:00	指導	内山 和子	
		期間	前期 5月7日~9月17日 後期 11月12日~3月25日	

未就学児・小学生対象	火曜	会場	総合体育館	
キッズスポーツ	17:30~18:50	指導	石丸 華奈	
		期間	前期 5月13日~9月30日 後期 11月11日~3月31日	
小学生全学年対象	水曜	会場	総合体育館	
キッズ卓球	18:00~19:00	指導	三条卓球連盟	
		期間	前期 5月7日~9月17日 後期 11月12日~3月25日	
小学生全学年対象	木曜	会場	総合体育館	
キッズバスケ	18:00~19:20	指導	新潟経営大学	
		期間	後期 11月13日~3月26日	

会員自由参加プログラム

オレンジ色は「りんぐる・ますがた・みつけコラボプログラム」！ 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる・学区総合型クラブますがたクラブ・見附市総合型地域スポーツクラブの3クラブ会員と一緒に参加できるコラボプログラムです。

会員ならどなたでも	月曜	会場	総合体育館	
ZUMBA(ズンバ)	10:00~11:00	指導	小林 浄道	
		期間	前期 5月12日~9月29日 後期 11月10日~3月30日	
会員ならどなたでも	木曜	会場	栄体育館多目的室	
りんぐる・ますがた・みつけコラボプログラム ベリーダンス(午前)	11:10~12:10	指導	AKI (アキ)	
		期間	前期 5月1日~9月25日 後期 11月6日~3月26日	
会員ならどなたでも	金曜	会場	総合福祉センター	
ベリーダンス(夜間)	20:10~21:10	指導	AKI (アキ)	
		期間	前期 5月2日~9月26日 後期 11月7日~3月27日	
会員ならどなたでも	金曜	会場	総合福祉センター	
ヒップホップダンス 未就学児も参加できます！	19:00~20:00	指導	NPO三条おやこ劇場	
		期間	前期 5月2日~9月26日 後期 11月7日~3月27日	
会員ならどなたでも	水曜	会場	サンファーム三条	
フラダンス(夜間)	20:30~21:30	指導	渡辺 久美子	
		期間	前期 5月14日~9月24日 後期 11月5日~3月25日	
会員ならどなたでも	金曜	会場	体育文化センター剣道場	
フラダンス(午後)	15:30~16:30	指導	小柳 歌澄	
		期間	前期 5月2日~9月26日 後期 11月7日~3月27日	

会員ならどなたでも	木曜	会場	栄体育館多目的室	
りんぐる・ますがた・みつけコラボプログラム きれいになるヨガ	10:00~11:00	指導	原山 理津	
		期間	前期 5月1日~9月25日 後期 11月6日~3月26日	
会員ならどなたでも	第1.3.5 金曜	会場	体育文化センター柔道場	
はじめてのヨガ	14:30~15:20	指導	古澤 佳代己	
		期間	前期 5月2日~9月19日 後期 11月7日~3月20日	
会員ならどなたでも	第2.4 金曜	会場	体育文化センター柔道場	
姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防	14:30~15:20	指導	石田 まり子	
		期間	前期 5月9日~9月26日 後期 11月14日~3月27日	
一般・シニア対象	水曜	会場	サンファーム三条	
骨盤体操(夜間)	19:30~20:30	指導	皆川 香織	
		期間	前期 5月7日~9月24日 後期 11月5日~3月25日	
一般・シニア対象	木曜	会場	体育文化センター柔道場	
骨盤体操(午後)	13:00~14:00	指導	堀江 伊織	
		期間	前期 5月1日~9月27日 後期 11月6日~3月26日	
一般・シニア対象	金曜	会場	体育文化センター柔道場	
骨盤体操(午前)	11:00~12:00	指導	ガレージ1 派遣講師	
		期間	前期 5月2日~9月26日 後期 11月7日~3月27日	

	午前	午後	夕方	夜間
月	ZUMBA (ズンバ) 10:00~11:00			初心者弓道(前期) 19:30~21:00
火	さわやか3B体操 (1.3.5週) 9:45~10:50	 Let's enjoy sports! Ringle! since 2008 Sanjo sports club Ringle http://www.ringlesanjo.org	キッズサッカー 17:30~18:50	エアロビクス(夜間) 19:00~20:00
	さわやかエアロビクス (2.4週) 9:45~10:50		キッズスポーツ 17:30~18:50	バドミントン(定員制・自由) 20:10~21:40
	ピラティス 11:00~11:40		 Let's enjoy sports! Ringle! since 2008 Sanjo sports club Ringle http://www.ringlesanjo.org	 Let's enjoy sports! Ringle! since 2008 Sanjo sports club Ringle http://www.ringlesanjo.org
	みんなの時間 11:00~12:00			
水	エアロビクス(午前) 10:00~11:00	 Let's enjoy sports! Ringle! since 2008 Sanjo sports club Ringle http://www.ringlesanjo.org	キッズ卓球 18:00~19:00	骨盤体操(夜間) 19:30~20:30
	ニコニコハッピー!水曜日 11:00~12:00		キッズテニス 18:00~19:00	初心者硬式テニス 20:00~21:30
			キッズテニス2ndクラス 19:00~20:00	フラダンス(夜間) 20:30~21:30
木	きれいになるヨガ 10:00~11:00	骨盤体操(午後) 13:00~14:00	キッズバスケ(後期) 18:00~19:20	初心者弓道(前期) 19:30~21:00
	ベリーダンス(午前) 11:10~12:10			初心者ソフトテニス(後期) 19:30~21:30
金	骨盤体操(午前) 11:00~12:00	おなかシェイプピクス 13:00~14:00	 Let's enjoy sports! Ringle! since 2008 Sanjo sports club Ringle http://www.ringlesanjo.org	ヒップホップダンス 19:00~20:00
	 Let's enjoy sports! Ringle! since 2008 Sanjo sports club Ringle http://www.ringlesanjo.org	はじめてのヨガ (1.3.5週) 14:30~15:20		フットサル 20:00~21:30
		姿勢改善~ひざ痛腰痛予防 (2.4週) 14:30~15:20		ベリーダンス(夜間) 20:10~21:10
		フラダンス(午後) 15:30~16:30		

各プログラムの会場や指導者など、詳細は中面をご覧ください!

りんぐるホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>

申込み・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 〒955-0083 三條市荒町2丁目1-3 三條市総合体育館内 電話0256-34-0222

