

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?

## 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～  
(週2回)月3,500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 三条市栄体育館  
三条市体育文化会館  
三条市総合福祉センター  
下田保健センター

※開催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。



さんじょう健康運動教室 TEL **0256-32-2156** (三条市総合福祉センター)  
受付時間/月曜～金曜 10:00～19:00

## 一般社団法人 三条市スポーツ協会 令和6年度 サポーターズ会員名簿 2025年2月12日現在 (あいさしお願 敬称略)

### 個人会員

内山 充雄  
小柳 敏夫  
捧 勲  
捧 勇  
佐藤 祥一  
佐藤 美教  
菅井 国次  
鈴木 裕  
鈴木 協  
高山 明  
橋崎 則宗  
藤田 五郎  
松崎 和雄

### 団体会員

三条合気道会  
㈱三條機械製作所  
バドミントン部  
三条弓道会  
三条剣道会  
三条ゴルフ協会  
三条市空手道会  
三条市カヌー協会  
三条市栄地区  
スポーツ協会  
三条市サッカー協会  
三条市下田地区  
スポーツ協会

三条市小学校体育連盟  
三条市水泳協会  
三条市スポーツ少年団  
三条市中学校体育連盟  
三条市テニス協会  
三条市パウンドテニス協会  
三条市バレーボール協会  
三条銃剣道会  
三条乗馬クラブ  
三条スキークラブ  
三条太極拳協会  
三条卓球連盟  
三条バスケットボール協会

### 法人会員

㈱川波  
㈱坂爪スプリング製作所  
㈱三条会エックス東京クリニック  
ダイナスティアーチェリー  
㈱日承テクニカル  
立直クラブ

### 特別会員

㈱オンザロード  
㈱功明社  
といし整形外科クリニック  
三条印刷㈱  
F-Spo

## 令和5年度末 サポーターズ会員名簿

2024年2月1日～3月31日(あいさしお願 敬称略)

### 団体会員

三条ゴルフ協会  
三条市カヌー協会  
三条市サッカー協会  
三条市水泳協会

三条市スポーツ少年団  
三条市テニス協会  
三条市陸上競技協会  
三条卓球連盟

三条バスケットボール協会  
下田相撲連盟

誰でも

気軽に

楽しく

運動!

# 三條市総合型地域スポーツクラブ りんぐる

2025 ガイドブック



## 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。



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 三条市スポーツ協会 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/三条市新堀2113

## フィットネス教室

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。

フィットネス入会金 **¥1,000**(初年度のみ)

### 受け放題会員

区分	小中高校生 (18歳以下)	一般 (19歳以上)	65歳以上
前期	¥7,000	¥10,500	¥9,000
後期	¥7,000	¥10,500	¥9,000
年間	¥12,600	¥18,900	¥16,200

\*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600円(税・保険料込み)
- ※さんじょう健康運動教室会員様は400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 3,300円(税・保険料込み)
- 3ヶ月受け放題券 8,900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。

### 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
中学生以下	—	¥800
高校生	—	¥1,850
一般(19歳以上)	¥500	¥1,850
シニア(65歳以上)	¥500	¥1,200

### はじめてのヨガ

筋力やバランスアップ、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。

- 📅 年間36回
- 🕒 月曜日/10:00～11:00
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 小柳 まり(EISEIインストラクター)
- 🎒 ヨガマット

### J-POPエアロ

J-POPで楽しく踊って気持ちよく汗を流しましょう!

- 📅 年間36回
- 🕒 月曜日/9:30～10:30
- 📍 三條市栄体育館
- 👤 福田 隼士(EISEIインストラクター)
- 🎒 内履き

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 火曜日/10:30～11:30
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 坂爪 友樹
- 🎒 ヨガマット

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 火曜日/13:00～14:00
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 大橋 夏子(EISEIインストラクター)
- 🎒 内履き

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 火曜日/19:00～20:00
- 📍 サンファーム三條
- 👤 神原 弘美
- 🎒 内履き

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 水曜日/9:45～10:45
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 神原 弘美
- 🎒 内履き

### らくらく美ボディヨガ

股関節や肩甲骨をじっくりほく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。

- 📅 年間36回
- 🕒 水曜日/19:30～20:30
- 📍 サンファーム三條
- 👤 上村 美香(EISEIインストラクター)
- 🎒 ヨガマット

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 木曜日/13:00～14:00
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 伊藤 祥太郎(EISEIインストラクター)
- 🎒 内履き

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 木曜日/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

### 笑・健・美 エアロビクス

効果があり続出!呼吸法を取り入れ、肩甲骨・骨盤等まんべんなく体を使い、楽しくシェイプします。

- 📅 年間36回
- 🕒 金曜日/13:00～14:00
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 葛綿 明美

### 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。

- 📅 年間36回
- 🕒 金曜日/14:15～15:15
- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 石田 まり子
- 🎒 ヨガマット

- 📅 予定回数
- 📍 会場
- 👤 講師
- 💰 参加費(税込)
- 👤 対象(定員)
- 🎒 持ち物
- 🕒 曜日/時間

### 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/10:30～12:00 三條市栄体育館
- 🕒 火曜日/14:00～15:30 三條市体育文化会館
- 🕒 水曜日/11:00～12:30 三條市体育文化会館  
20:30～21:30 サンファーム三條
- 🕒 木曜日/14:00～15:30 三條市体育文化会館
- 🎒 ラケット等

りんぐる  
ホームページ



## スポーツ教室

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。

### キッズバドミントン教室 (令和7年5月～令和8年3月)

- 📅 前期16回・後期16回
- 💰 各¥4,480
- 🕒 月曜日/19:00～20:30
- 📍 旧第一中学校体育館

- 👤 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。
- 👤 小学生(40名)
- 📍 三條バドミントン協会
- 🎒 ラケット・内履き・タオル・飲み物

### 運動あそび教室(幼児) (令和7年5月～令和8年3月)

- 📅 各会場 22回
- 💰 各会場 ¥6,160
- 🕒 火曜日・水曜日/17:30～18:30
- 📍 火曜日/三條市体育文化会館  
水曜日/三條市栄体育館

- 👤 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。
- 👤 年中・年長(12名)
- 👤 岩瀬 晶伍・松永 真由子
- 🎒 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7年5月～令和8年3月)

- 📅 22回
- 💰 ¥6,160
- 🕒 火曜日/17:30～18:30
- 📍 三條市体育文化会館

- 👤 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。
- 👤 小学1～3年(20名)
- 👤 近藤 亮・大口 晶蘭
- 🎒 タオル・飲み物

抽選となります

### キッズバスケ教室 (令和7年4月～令和8年3月)

- 📅 前期18回・後期18回
- 💰 各¥5,040
- 🕒 火曜日/小学1～3年生 18:45～19:45  
小学4～6年生 20:00～21:00
- 📍 三條市体育文化会館

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。

- 👤 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

### キッズ空手道教室 (令和7年5月～令和8年3月)

- 📅 前期15回・後期15回
- 💰 各¥4,200
- 🕒 水曜日/17:30～19:00
- 📍 三條市体育文化会館

心を鍛え、全身運動で体力づくりをしよう!

- 👤 小学3～6年(12名)
- 👤 渡邊 倫幸
- 🎒 タオル・飲み物

### 初心者硬式テニス教室 (令和7年4月～令和8年3月)

- 📅 前期18回・後期18回
- 💰 中・高校生: 各¥5,040  
19歳以上: 各¥7,560  
65歳以上: 各¥6,480
- 🕒 水曜日/20:15～21:45
- 📍 三條市栄体育館

テニスは幅広い年齢層に親しまれているスポーツです。是非ご家族、お友達とテニスを楽しんで下さい。

- 📍 三條市栄体育館
- 👤 中学生以上(20名)
- 📍 三條市テニス協会
- 🎒 ラケット・内履き・タオル・飲み物

### 初心者ソフトテニス教室 (令和7年4月～令和8年3月)

- 📅 前期18回・後期18回
- 💰 中・高校生: 各¥5,040  
19歳以上: 各¥7,560  
65歳以上: 各¥6,480
- 🕒 木曜日/19:30～21:00
- 📍 三條市体育文化会館

ソフトテニスは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。

- 📍 三條市体育文化会館
- 👤 中学生以上(20名)
- 📍 三條ソフトテニス連盟
- 🎒 ラケット・内履き・タオル・飲み物

### キッズバレーボール教室 (令和7年5月～10月)

- 📅 16回
- 💰 ¥4,480
- 🕒 金曜日/19:00～20:30
- 📍 旧第一中学校体育館

ボールと遊ぶこと、いろん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。

- 👤 小学生(50名)
- 📍 三條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7年5月～10月)

- 📅 16回
- 💰 ¥4,480
- 🕒 土曜日/9:00～11:00
- 📍 三條・燕総合グラウンド

鬼ごっこやゲームなどを取り入れ楽しみながら、ラダーやミニハードルなどを使い陸上競技の基礎トレーニングを行います。

- 👤 小学生(100名)
- 📍 三條市陸上競技協会
- 🎒 運動靴・帽子・タオル・飲み物

### キッズランニング教室 (令和7年5月～10月)

- 📅 10回
- 💰 ¥2,800
- 🕒 土曜日/18:30～19:30
- 📍 下田中学校グラウンド

中・長距離を主にランニングを指導します。

- 👤 小学生(40名)
- 📍 三條市陸上競技協会
- 🎒 運動靴・タオル・飲み物

### スポーツ教室 申し込み方法

エントリーフォームからのお申し込みとなります。詳細はホームページをご覧ください。

#### 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