

おしらせ!

4月14日～25日は4月PRプログラム! 期間中、プログラムを「無料開放」します!



4月後半は「4月PRプログラム」を開催します!この期間中はりんぐるの前期31プログラムをすべて無料開放し、より多くの皆さんに目で見えて・体で体験して・知ってもらう期間としています。無料開放ですので、会員でない方もお気軽に回数を気にせずご参加ください!この機会を大いに活用し、続けてみたい種目や自分に合った種目を見つけて、生活の一部にりんぐるを加えていただけたらと思います。

また、期間中に新規ご入会の方には入会金半額サービスも実施していますので、ぜひご利用くださいますようお願いいたします。詳しくは本紙中面及びクラブパンフレットをご覧ください、事務局までお問い合わせください。

ニコニコハッピー! 水曜日 水曜日11:10~12:00 総合体育館

4月の開催日と種目のおしらせ

★4月16日 ダンスエアロ パート1

講師:小林理沙

★4月23日 ダンスエアロ パート2

講師:石丸華奈

4月は参加無料です!皆さんのご参加お待ちしております!



「りんぐる」は、健康づくりのための運動や、 レクリエーションスポーツを主体としたクラブです

りんぐるのスポーツレベルから見た位置づけは、競技性を重視せずに、スポーツを気軽に楽しむ「レクリエーションスポーツ」の場です。そして、プログラムに参加する中で「もっとうまくなりたい」、「大会に出て自分の技量を試したい」と思ったときは、各プログラム指導者を通じて、活躍の場を広げることも可能です。

もちろん、競技スポーツをされている方も、日常の健康増進・体力づくりの場として、また多彩な種目を楽しんだり、多くの人との交流の機会として大いに活用してください!

トップアスリート(プロスポーツ)

大会を目指して
スポーツをしたい

団体に所属し、競技としてのスポーツをしたい

健康やフィットネス目的で
スポーツを継続的にしたい

スポーツに触れたい・
親しみたい

りんぐる



三條市総合型地域スポーツクラブりんぐるの広報紙

りんぐる
だより

[第13号] 平成26年4月1日発行

発行: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2-1-3 三條市総合体育館内
電話0256-34-0222

[受付時間] 火～金曜9:30～13:00・17:30～21:00

[ホームページ] <http://www.ringlesanjo.org/>



三條市総合型地域スポーツクラブりんぐるの広報紙

りんぐる
だより

No. 13
2014.4.1

let's enjoy
sports!

発行:三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる

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

■事務局受付時間

火～金曜9:30～13:00・17:30～21:00
(祝祭日お休みです)



りんぐる 平成25年度会員数 836名 男性217名・女性619名
年齢層0～80歳代、24年度比54名増

4月14日～25日 春のPRプログラム開催!詳しくは中面へ!

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

春はきれ～な桜の花が満開らね！ みんな行こって！いんぐる春のPRプログラム！

開催期間
4月14日～4月25日



4月14日からは「いんぐるPRプログラム」を開催します！26年度会員の方は追加負担なしで、また会員でない方もいんぐるのプログラムを回数制限なく、自由に体験できます。是非この機会を大いに活用してもらい、気に入ったり、続けたいと思うプログラムを見つけてみませんか！多くの方のご参加、お待ちしております！

いんぐる会員でない方も無料で参加できます！

26年度会員申込された方は、全てのプログラムに申し込み不要・無料で参加できます。

期間中、新規入会の方は入会金半額！

期間中に入会された方は入会金を通常より半額にいたします！

総合体育館・未就学児～小学生対象
たのしくげんきにスポーツしよう！
キッズスポーツ
指導：石丸 華奈
4月15日(火)、4月22日(火)
17:30～18:50



次のプログラム会場は運動のできる内履きが必要です。
**総合体育館・サンファーム三条・
栄体育館・総合福祉センター**
各自でご用意ください。

総合体育館弓道場
初心者弓道
指導：三条弓道会
4月21日(月)、4月24日(木)
19:30～21:00



総合体育館・小学生対象
キッズサッカー
指導：新潟経営大学
4月15日(火)、4月22日(火)
17:30～18:50



総合体育館
ZUMBA (ズンバ)
指導：小林 浄道
4月14日(月)、4月21日(月)
10:00～11:00



総合体育館
バドミントン
指導：三条バドミントン協会
4月15日(火)、4月22日(火)
20:10～21:40



総合体育館・小学生対象
キッズテニス
指導：内山 和子
4月16日(水)、4月23日(水)
18:00～19:00



総合体育館
ピラティス
指導：小林 浄道
4月15日(火)、4月22日(火)
11:00～11:40



総合体育館
初心者硬式テニス
指導：三条テニス協会
4月16日(水)、4月23日(水)
20:00～21:30



総合体育館・小中学生対象
キッズテニス 2ndクラス
～キッズテニス上級編～
指導：内山 和子
4月16日(水)、4月23日(水)
19:00～20:00



総合体育館・中高年向け
さわやか健康教室
3B体操
指導：石田三枝子
4月15日(火) 9:45～10:50



総合体育館
フットサル
指導：西村 孟
4月18日(金)、4月25日(金)
20:00～21:30



総合体育館・小学生対象
キッズ卓球
指導：三条卓球連盟
4月16日(水)、4月23日(水)
18:00～19:00



総合体育館・中高年向け
さわやか健康教室
エアロビクス
指導：浅野 裕代
4月22日(火) 9:45～10:50



総合福祉センター 多目的ホール
ヒップホップダンス
指導：NPO三条おやこ劇場
4月18日(金)、4月25日(金)
19:00～20:00



体育文化センター柔道場
骨盤体操 (午前)
指導：ガレージ1派遣講師
4月18日(金)、4月25日(金)
11:00～12:00



総合体育館
みんなの時間
ワンバウンドバレーボール、卓球、
バドミントンなど楽しみませんか！
4月15日(火)、4月22日(火)
11:00～12:00



体育文化センター 剣道場
フラダンス (午後)
指導：小柳 歌澄
4月18日(金)、4月25日(金)
15:30～16:30



体育文化センター柔道場
骨盤体操 (午後)
指導：堀江 伊織
4月17日(木)、4月24日(木)
13:00～14:00



総合体育館
エアロビクス (午前)
指導：神原 弘美
4月16日(水)、4月23日(水)
10:00～11:00



サンファーム三条 多目的交流研修室
フラダンス (夜間)
指導：渡辺久美子
4月16日(水)、4月23日(水)
20:30～21:30



サンファーム三条 多目的交流研修室
骨盤体操 (夜間)
指導：皆川 香織
4月16日(水)、4月23日(水)
19:30～20:30



総合体育館
エアロビクス (夜間)
指導：神原 弘美
4月15日(火)、4月22日(火)
19:00～20:00



体育文化センター柔道場
おなかシェイプピクス
指導：葛綿 明美
4月18日(金)、4月25日(金)
13:00～14:00



体育文化センター柔道場
はじめてのヨガ
指導：古澤 佳代己
4月18日(金) 14:30～15:20



栄体育館 多目的室
いんぐる・まさか・みつこラボプログラム
きれいになるヨガ
指導：原山 理津
4月17日(木)、4月24日(木)
10:00～11:00



栄体育館 多目的室
いんぐる・まさか・みつこラボプログラム
ベリーダンス (午前)
指導：AKI (アキ)
4月17日(木)、4月24日(木)
11:10～12:10



体育文化センター柔道場
姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防
指導：石田 まり子
4月25日(金) 14:30～15:20



総合体育館
ニコニコハッピー！水曜日
月替わり種目プログラム
4月16日(水) ダンスエアロ パート1(指導：小林理沙)
4月23日(水) ダンスエアロ パート2(指導：石丸華奈)
各回とも11:10～12:00



総合福祉センター 多目的ホール
ベリーダンス (夜間)
指導：AKI (アキ)
4月18日(金)、4月25日(金)
20:10～21:10



りんぐるスタッフが
レポートします!

プログラムを楽しみませんか!

りんぐるでは通年実施のプログラムと、単発型のスペシャルプログラムをそれぞれ実施しています。ここでは25年度に実施したスペシャルプログラムと、通年実施の競技系プログラムで、ユニークな内容の2種目をご紹介します。数ある中のほんの一部の種目ですが、りんぐるスタッフより会場風景とともにご紹介いたします!



いきいき健康教室 やさしい気功で健康に

スペシャル
プログラム

H26.2.5(水)総合体育館にて
講師に気功研修生塾の佐竹紀先生をお呼びして
簡単な気功をりんぐるの会員さんに体験してもらいました!
呼吸法をメインにゆったりとした動きで
日々の健康を目指す気功です。
事前に総合福祉センターへ行きスタッフみんなでも体験。
効果を実感し、開催することになりました(^^)。
当日は、りんぐるの会員さんや会員でない方も
大勢ご参加頂きありがとうございました!
佐竹先生は、「間違ってもいいので気楽にやりましょう!」と
動きの他にも、気の流れや体についてのためになる
お話が聞けて心身ともにリフレッシュ!
新しい事にどんどんチャレンジする会員さんが多くて
企画する私たちも、すごくうれしいです♪
26年度は、「ニコニコハッピー!水曜日」で
いろんなプログラムを提供していきたいと思っております。
ご要望もどんどんお聞かせください!
(たかはし)



初心者バドミントン

通年
プログラム

毎週火曜日の20:10~21:40に実施しています。
初心者とうたっていますが、経験者の方も
幅広い年代層の方が大勢参加されています。
通常時は初心者と経験者とにそれぞれ分かれて
練習をしていますが、プログラムの各期最終日には
初心者と経験者とが即席ペアを組んで、
トーナメント形式の大会を行うのが恒例になっています。
指導を担当の三条バドミントン協会さんから
盛りだくさんの豪華賞品の提供も相まって、
大会はとても盛り上がりします!
やはり、賞品がかかるとみなさん目の色が違う様な気が…。
年齢や技術レベル・体力・経験も様々ですが
みなさんバドミントンを楽しみながら、
会員さん・指導者とも交流の場になっています。
また今年度も「初心者バドミントン」プログラムが実施されます。
ラケット・シャトルはりんぐるで用意しておりますので
みなさん気軽にバドミントンを「楽しみ」に来てください!
(おおや)



通年
プログラム

フットサル

なでしこジャパンの大活躍も記憶に新しい2年前から
りんぐるのプログラムとして金曜日の夜に定着しています。
性別問わずあらゆる世代層が参加しており、
20時スタートは勤め帰りの方でも行きやすい時間で
翌日土曜は学校が休日でも子どもも参加しやすいと好評!
家族や親子いっしょでの参加もあるほどです。
前半はトレーニング、後半はそれを実践できるゲームの
部活スタイルはフットサルが上達すると評判です!
後半ゲームは子どもも大人も混ざってチーム編成しますが、
子どもは大人に全然負けてないです。
大人限定ではありませんが、時にコートを居酒屋にチェンジして
会員のみならず指導者・スタッフみんな混じって
チームワークを深めているのも大きな特徴です!
ここフットサルのプログラムの中でお互い知り合って
人生の幸せなゴールを決めた方もいます!すげえ!
天候を全く気にすることない体育館アリーナで
ワールドカップ開催イヤーにふさわしく
りんぐるでフットサルデビューしてみませんか!
(やじま)



スペシャル
プログラム

はじめての ベリーダンス

H25.12.18(水)・20(金)開催♪
りんぐるでは、はじめての試み。ベリーダンス!
最近フィットネスとしても注目されていて、あちらこちらの
イベントやお祭りのアトラクションでも目にしましたので
企画する側も、ドキドキワクワクでした♪
当日は、布にコインがついた色とりどりの
“ヒップスカーフ”をAKI先生が持参して下さり、
参加者の皆さん「どれにしようか?」と
テンションもUP↑いざレッスンへ…。
先生曰く
「いらないお肉をやっつけるように腰を動かして!」
となかなかうまい具合に音がならなかったかもしれませんが、
参加者のみなさん、
はじめてのベリーダンスは大好評でした♪
という事で、26年度は新プログラムとして
りんぐるで午前と夜間、ベリーダンスがスタートします!
お友達と、親子で、お一人様でも
みんなでベリーダンスはじめてみませんか?
ご参加お待ちしております(^^)。
(やまだ)



このほかのプログラムにもそれぞれ特色があります! 4月PRプログラムでぜひ体験してみてください。PRプログラムの大きな案内はこの中面にありますよ!