



Let's enjoy sports!

三条市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる**

2016クラブガイドブック



りんぐるで笑顔に、元気に、そして健康に！

<http://www.ringlesanjo.org/>



Let's enjoy sports!

三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

<http://www.ringlesanjo.org/>

「りんぐる」って？

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐるは、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ご活用いただいています。子どもからお年寄りまで、世代を超えて参加でき、おひとりおひとりが無理なく身体を動かせるプログラムをご用意しています。

新しいスポーツライフを通じて地域交流の輪を広げ毎日を生き活きと過ごしませんか。

プログラムってどんなものがあるの？

りんぐる会員プログラム（通年）

りんぐる会員になることで24プログラムを自由に参加できます。また回数券・1回参加券でも指定回数だけ参加できます（プログラムによって年齢や性別に制限もあります）。スポーツ種目を中心に定員を設けて開催する「定員制プログラム」、ストレッチやダンス・トレーニングなどの「フィットネスプログラム」があります。

体協加盟団体共催プログラム（会員でなくても参加できます）

（一社）三条市体育協会加盟団体が主催するプログラムで、会員でなくても参加できます。また参加費もプログラムごとに異なります。詳細は主催団体へご連絡ください。

オープンメニュー（どなたでも参加できます）

会員内外問わずいろんな方から参加いただける不定期・短期のメニューです。スポーツ種目はもちろん、季節を感じることでできる教室、また座学セミナーで知識を広げて暮らしに活かせる教室など様々なメニューを開催いたします。開催決定したものから順次ポスターやりんぐる・（一社）三条市体育協会ホームページなどでご案内いたします。

会員じゃなくても1回だけ参加する方法は？

1回参加券（800円）、回数券（6回分3500円）を購入し提示することで参加できます。参加券はりんぐる事務局（6月末まで総合体育館、7月から旧第一中学校体育館）・栄体育館の各事務室で販売しております。参加券の購入は事前に購入できるほか、当日でもお求めいただけます。

会員優待施設でもっと健康に！～会員証提示で下記施設で割引優待が受けられます！～

三条サカイボウル

会員証1枚につき5名様まで
1ゲーム50円引き

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**

会員証提示ご本人様
入館料100円引き

スポーツクラブ **JOYFIT** イオン県央

会員証提示ご本人様
入会特別割引価格6,000円

申込み・問い合わせはこちらまでお気軽にどうぞ！

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる 事務局

三条市総合型地域スポーツクラブ
りんぐる

事務局 三条市総合体育館事務室内（7月より旧第一中学校体育館）
受付時間 月曜～金曜9：00～17：00（祝祭日・年末年始除く）
電話0256-32-5210 mail ringle@sanjotaikyo.jp



定員制プログラム

定員制プログラム(01~04)は、参加申込が別途必要となります。申込期限は4月無料体験の各プログラム最終日です。なお定員を超過した場合は抽選となりますのでご了承ください。また空きがある場合は定員になるまで受け付けます。

01

Sports Program for kids

キッズバスケット

対象 小学生
定員 20名
期間 通年(4~3月)
曜日 火曜日
時間 19:00~20:30
会場 総合体育館(4~6月)
旧一中体育館(7月~)
指導 大矢厚司(クラブスタッフ)
※7月以降は会場都合により種目変更の場合があります。

キッズテニス

対象 小学生
定員 40名
期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 18:00~19:00
会場 総合体育館(4~6月)
栄体育館(7月~)
指導 親子コミュニティークラブこねっと



02

junior and youth tennis

ジュニアユーステニス

対象 中・高校生
定員 20名
期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 19:00~20:00
会場 総合体育館(4~6月)
栄体育館(7月~)
指導 親子コミュニティークラブこねっと

4月プログラム無料体験日

どなたでも参加できます!

キッズバスケット 4月19日、4月26日
キッズテニス 4月20日、4月27日
ジュニアユーステニス 4月20日、4月27日
初心者硬式テニス 4月20日、4月27日
初心者ソフトテニス 4月21日、4月28日
バドミントン 4月20日、4月27日
フットサル 4月15日、4月22日

会場はすべて総合体育館、開催時間はプログラムごとの案内をご覧ください。

03

Tennis and Soft Tennis

初心者硬式テニス

対象 中学生以上
定員 20名
期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 20:00~21:30
会場 総合体育館(4~6月)
栄体育館(7月~)
指導 三条テニス協会

初心者ソフトテニス

対象 中学生以上
定員 20名
期間 通年(4~3月)
曜日 木曜日
時間 19:00~20:30
会場 総合体育館(4~6月)
旧一中体育館(7月~)
指導 三条ソフトテニス連盟



04

Age in the combined Sports Program

バドミントン

対象 会員ならどなたでも
定員 30名
期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 19:00~20:30
会場 総合体育館(4~6月)
旧一中体育館(7月~)
指導 三条バドミントン協会

フットサル

対象 前半:小学生以上
後半:大人
定員 前半25名・後半25名 計50名
期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 前半20:00~20:50
後半20:50~21:50
会場 総合体育館(4~6月)
栄体育館(7月~)
指導 笠原孝佳

フットサル、前半は子どもも大人もみんな楽しくフットサル、後半は大人同士の白熱フットサル、2部構成で行います!

フィットネスプログラム

フィットネスプログラム（05～10）は、参加申込不要で、あなたの生活リズムに合わせて自由に回数制限なく参加できるプログラムです。健康増進・運動不足解消・不調の改善におすすめ！スポーツが苦手な方も気軽にご参加いただけます。

05

Sawayaka health , Softvolley

さわやか健康3B体操

期間 通年(4～3月)
曜日 第1.3.5火曜日
時間 9:45～10:45
会場 総合体育館(4～5月)
ソレイユ三条(7月～)
指導 石田三枝子

さわやか健康バレトン

期間 通年(4～3月)
曜日 第2.4火曜日
時間 9:45～10:45
会場 総合体育館(4～5月)
ソレイユ三条(7月～)
指導 酒井彩子

りんぐる自由開放

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日
時間 11:00～12:00
会場 総合体育館(4～5月)
ソレイユ三条(7月～)
※会員による自主運営です

New Program「バレトン」

フィットネス・バレエ・ヨガをバランスよく組み合わせたエクササイズです。さわやかに美しく。。。優雅なバレエの動きが魅力！初心者の方も、安心してご参加いただけます(^ ^)

ワンバウンドバレーやバドミントン、ダンスなど自由にスペースを活用できます！誘い合って和気あいあいで会員間の交流を深めましょう！

06

Onaka-shape , Aerobics

女性限定 おなかシェイプクス

期間 通年(4～3月)
曜日 金曜日
時間 13:00～14:00
会場 旧一中武道場
指導 葛綿明美

エアロビクス夜間

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日
時間 19:00～20:00
会場 総合体育館(4～6月)
サンファーム三条(7月～)
指導 神原弘美

エアロビクス午前

期間 通年(4～3月)
曜日 水曜日
時間 9:45～10:45
会場 総合体育館(4～5月)
ソレイユ三条(7月～)
指導 神原弘美

07

Pelvic exercises

骨盤体操 午前

期間 通年(4～3月)
曜日 金曜日
時間 10:00～11:00
会場 旧一中武道場
指導 富山貴子

骨盤体操 午後

期間 通年(4～3月)
曜日 木曜日
時間 13:00～14:00
会場 旧一中武道場
指導 堀江伊織

骨盤体操 夜間

期間 通年(4～3月)
曜日 水曜日
時間 19:30～20:30
会場 サンファーム三条
指導 富山貴子



08

Zumba , Hula

ZUMBA (ズンバ)

期間 通年(4~3月)
曜日 月曜日
時間 10:00~11:00
会場 総合体育館(4~5月)
旧一中体育館(7月~)
指導 小林理沙

フラダンス 午後

期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 15:30~16:30
会場 旧一中武道場
指導 小柳歌澄

フラダンス 夜間

期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 20:30~21:30
会場 サンファーム三条
指導 渡辺久美子

09

Yoga , Pilates

はじめてのヨガ

期間 通年(4~3月)
曜日 木曜日
時間 14:15~15:15
会場 旧一中武道場
指導 山田歩実

きれいになるヨガ

期間 通年(4~3月)
曜日 木曜日
時間 10:00~11:00
会場 栄体育館多目的室
指導 原山理津

ピラティス

期間 通年(4~3月)
曜日 火曜日
時間 10:00~11:00
会場 栄体育館多目的室
指導 坂爪友樹

10

Posture improvement , Training

姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防

期間 通年(4~3月)
曜日 金曜日
時間 14:15~15:15
会場 旧一中武道場
指導 石田まり子

トレーニング初級入門

期間 通年(4~3月)
曜日 水曜日
時間 11:00~12:00
会場 総合体育館(4~5月)
ソレイユ三条(7月~)
指導 クラブスタッフ



4月プログラム無料体験日 どなたでも参加できます！

さわやか健康3B体操 4月19日
さわやか健康バレトン 4月26日
りんぐる自由開放 4月19日、26日
おなかシェイプビクス 4月15日、22日
エアロビクス夜間 4月19日、26日
エアロビクス午前 4月20日、27日
骨盤体操午前 4月15日、22日
骨盤体操午後 4月21日、28日
骨盤体操夜間 4月20日、27日

ZUMBA(ズンバ) 4月18日、25日
フラダンス午後 4月15日、22日
フラダンス夜間 4月20日、27日
はじめてのヨガ 4月21日、28日
きれいになるヨガ 4月21日、28日
ピラティス 4月19日、26日
姿勢改善 4月15日、22日
トレーニング初級入門 4月20日、27日

会場、開催時間はプログラムごとの案内をご覧ください。

市民スポーツ教室

[三条市委託事業]

市民スポーツ教室（11～13）は、市民がスポーツに触れる機会を提供し、より親しみを持てるようサポートする教室です。りんぐる会員でなくても参加できます。



Undou asobi

11

運動あそび 幼児

期間 5～3月 27回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:50
会場 総合体育館（4～6月）
旧一中武道場（7月～）
指導 岩瀬晶伍（クラブスタッフ）
定員 10名（3～5歳）
参加費 4,000円
（スポーツ安全保険料別途）

運動あそび 小学生

期間 5～3月 27回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:50
会場 総合体育館（4～6月）
旧一中武道場（7月～）
指導 近藤亮（クラブスタッフ）
定員 25名（小学生）
参加費 4,000円
（スポーツ安全保険料別途）

市民スポーツ教室申込みについて

- ・申し込みは4月11日（月）午前9時から総合体育館・栄体育館・下田体育館で受け付けます。運動あそびとジュニアサッカー教室は別記参照ください。
- ・電話では申込受付をしておりません。
- ・各教室への申し込みは先着順で定員に達し次第締め切らせていただきます。
- ・各教室開講5日前で申込者が10名程度に達しない場合は参加料を返金のうえ開催しないことがあります。
- ・教室を途中でやめる場合も参加料はお返ししません。

運動あそび・ジュニアサッカー教室 申込みについてお知らせ

4月11日（月）～20日（水）に希望する教室名・氏名・性別・年齢・生年月日・保護者名・学年・学校名・住所・電話番号を入れてメールでお申し込みください。定員超過の場合4月21日（木）に抽選を行い、結果をメールにてお送りします。当選者のみ申込書・参加料・保険料を5月2日（月）まで総合体育館または栄体育館へお持ちください。

メールアドレス ringle@sanjotaikyo.jp

12

Junior sports school

ジュニアバドミントン

期間 5～3月 32回
曜日 月曜日
時間 19:00～20:30
会場 旧一中体育館
指導 三条バドミントン協会
定員 30名（小学生）
参加費 2,200円
（スポーツ安全保険料別途）

ジュニア陸上

期間 5～10月 20回
曜日 土曜日
時間 9:00～11:00
会場 総合グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 100名
参加費 2,000円
（スポーツ安全保険料別途）

ジュニアランニング

期間 5～10月 10回
曜日 土曜日
時間 18:30～19:30
会場 下田中グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 40名（小・中学生）
参加費 2,000円
（スポーツ安全保険料別途）

ジュニア柔道

期間 5～3月 21回
曜日 土曜日
時間 9:30～11:30
会場 旧一中武道場
指導 三条柔道倶楽部
定員 50名（中学生）
参加費 1,050円
（スポーツ安全保険料別途）

ジュニアバレーボール

期間 5～10月 18回
曜日 金曜日
時間 19:00～20:30
会場 旧一中体育館
指導 三条市バレーボール協会
定員 40名（小学2～6年）
参加費 1,400円
（スポーツ安全保険料別途）

ジュニアサッカー

期間 5～10月 16回
曜日 木曜日
時間 17:30～18:30
会場 栄体育館アリーナ
指導 坂爪友樹・近藤亮（クラブスタッフ）
定員 30名（小学校1～3年生）
参加費 1,700円
（スポーツ安全保険料別途）

13

Pelvic exercises in shitada, Nordic walk

骨盤体操下田教室

期間 6～12月 全12回
曜日 月曜日
時間 13:00～14:00
会場 下田公民館
指導 堀江伊織
定員 15名（最少催行10名）
参加費 3,000円（傷害保険料込）

ルディックウォーク

期間 9～11月 全8回
曜日 月曜日
時間 10:00～11:30
会場 栄体育館ほか
指導 吉田一貴（クラブスタッフ）
定員 15名
参加費 2,500円（傷害保険料込）

*昨年度まで開催していた「フラダンス」教室は講師の都合により、今年度は開催致しません。



オープンメニュー

オープンメニュー（14）は、会員内外問わずどなたでも参加できるメニューです。スポーツ種目のほか、季節を感じることもできるもの、知識を広げて暮らしに生かせるものなど様々なメニューを開催していきます。開催決定したもののから順次ご案内しています。

14

Open menu

ヒップホップダンス

期間 4～9月/10～3月
回数 各期20回
曜日 金曜日
時間 19:30～20:30
会場 総合福祉センター
指導 NPO三条おやこ劇場
定員 30名
参加費 6,000円（半期）
（スポーツ安全保険料別途）
※りんぐるの年会員2,000円割引

サーキット

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日15:00～16:00
時間 木曜日19:00～20:00
会場 栄体育館健康運動教室
指導 クラブスタッフ
定員 5名
参加費 1回300円
（傷害保険料込）

貯筋運動教室

期間 5～8月/秋冬期開催予定
曜日 火曜日
時間 13:30～15:00
会場 旧一中武道場
指導 山田靖子・近藤亮
（クラブスタッフ）
定員 30名
参加費 6,000円
（傷害保険料込）

バウンドテニス

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日
時間 19:30～21:30
会場 栄体育館アリーナ
指導 三条市バウンドテニス協会
参加費 1回300円
（傷害保険料込）

カヌークラブ

期間 5～9月の各月1回
会場 市民プール、大谷ダム等、
指導 三条市カヌー協会
定員 15名
参加費 大人5,000円、
高校生以下4,500円
（いずれも傷害保険料込）



体協加盟団体共催プログラム

体協加盟団体共催プログラム（15）は、（一社）三条市体育協会加盟団体が主催するプログラムでどなたでも参加できます。参加費・開催日はプログラムごとに異なります。

15

Cosponsorship program

ジュニア相撲教室

期間 5～10月
曜日 木曜日
時間 19:00～20:30
会場 下田体育館相撲場
指導 下田相撲連盟
問合せ 廣山正志 08050053489

合気道教室

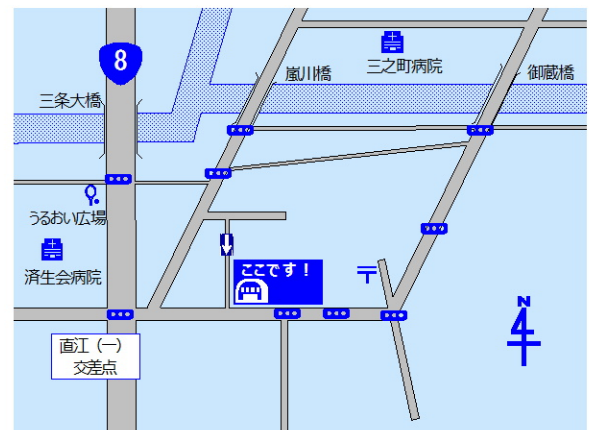
期間 5～10月
曜日 木曜日
時間 19:30～21:00
会場 第三中学校武道場
指導 三条合気道会
問合せ 野村雅幸 08051822919



7月からりんぐる事務局が移転します！

旧第一中学校体育館・武道場
所在地：三条市島田2丁目18-43

会場は駐車場が少ないので、できる限り徒歩および自転車か、自家用車で乗り合わせでお越しください。付近の皆様の迷惑となりますので路上駐車、個人所有敷地への無断駐車は絶対にしないでください。



りんぐるへの入会方法・回数券ご案内



■年間会員■有効期限は1年間（28年4月1日～29年3月31日）

初めて入会の方は「入会金」・「年会費」・「スポーツ安全保険料」・「振替手数料」の合計を、27年度まで会員の方は「年会費」・「スポーツ安全保険料」・「振替手数料」の合計を後日、ご指定の金融機関口座から引落としとなります。

申込時には銀行届出印と通帳をご持参ください。

年会費(個人会員)

会員区分	対 象	金 額
ジュニア	未就学児、小・中学生	6,000円
学 生	高校・大学・専門学校など	8,000円
一 般	一 般 大 人	10,000円
シ ニ ア	満60～69歳	9,000円
グランシニア	満70歳以上	8,000円

スポーツ安全保険料

加入区分	掛 金
中学生以下	800円
高校生以上・一般	1,850円
満65歳以上	1,200円

諸経費

項 目	金 額
入会金（初年度のみ）	1,000円
口座振替手数料	80円

■ファミリー割引■

同一世帯家族の方が会員になられたら、それぞれ1,000円引き致します。また、1名が既に会員で後日ほかの家族の方が会員となった場合、その時点で既に会員の1名分も併せて割引いたします。

■会場変更に伴う特別会費のご案内■

28年7月以降、プログラム会場変更に伴い、平成28年度に限り期間限定会費の設定を致しました。4～6月期間会費から追加負担で29年3月末までの年会員へ移行可能です。

会員区分	対 象	4～6月期間会費	年会員移行
ジュニア	未就学児、小・中学生	2,000円	4,500円
学 生	高校・大学・専門学校など	2,500円	6,000円
一 般	一 般 大 人	3,500円	7,000円
シ ニ ア	満60～69歳	3,000円	6,500円
グランシニア	満70歳以上	2,500円	6,000円



申し込み：

事務局へ申込書に必要事項をご記入の上、左表期間会費+スポーツ安全保険料+入会金（初めて会員の方のみ）の合計額分の現金を添えてお申込みください。

この会員はファミリー割引適用外です。

■回数券■有効期限は29年3月31日まで ※回数券で会員優待は受けられません

販売区分	料金
1回券	800円
6回券	3,500円

- ・会員でない方でも利用できます。
- ・取扱場所：りんぐる事務局、栄体育館事務局
- ・全年齢共通で、料金に傷害保険料が含まれています。
- ・定員制や会場収容数により利用できない場合があります。

28年度より口座の自動更新は廃止いたしました。

28年度より口座の自動更新は廃止となりました。継続する方は、事務局にて更新手続きをいたします。退会を希望される方は、特に手続きは必要ありません。

