



Let's enjoy sports!

三條市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる**

2017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!

三條市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

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

「総合型地域スポーツクラブ」って？

総合型地域スポーツクラブとは、生涯にわたってスポーツに親しめる環境を全国の身近な地域に整えるとともに、「住民主体」によってスポーツ推進を図ろうとする試みです。

「多種目」「多世代」「多志向」という3つのキーワードを掲げ、各自の興味関心・競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブをいいます。



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）

P2～4参照

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」と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」に分かれます。

りんぐる「フィットネス会員」か「定員制会員」になる事で、いずれかの各プログラムに自由に参加できます。

オープンプログラム（どなたでも参加できます）

P5参照

会員内外問わずどなたでもご参加頂ける不定期・短期のプログラムです。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プログラムを、開催致します。開催決定したものを順次ポスターや、りんぐる・（一社）三條市体育協会ホームページなどで、ご案内致します。

市民スポーツ教室（三條市委託事業）

P6参照

市民スポーツ教室は、三條市からの委託された事業で、子供たちがスポーツを楽しむきっかけを提供する教室です。りんぐる会員でなくても参加できます。

会員プログラムに会員じゃなくても、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又は、栄体育館の各事務室で販売しております。

会員優待施設とその内容は？

三條サカイボウル

お問合せ 34-7209

会員証1枚につき5名様まで
1ゲーム50円引き



八木山温泉 いい湯らてい

お問合せ 41-3011

会員証提示ご本人様
入館料100円引き



りんぐる曜日別会員プログラム時間割表

フィットネスプログラム

定員制プログラム

	午前	午後	夜間
月	ZUMBA (ズンバ) 10:00~11:00 旧第一中学校		キッズサッカー 17:30~18:30 栄体育館
火	さわやか健康3B体操 (第1・3・5週) 9:45~10:45 ソレイユ三条	バレトン 14:00~15:00 旧第一中学校	キッズバスケット 19:00~20:30 旧一中体育館
	ピラティス 10:00~11:00 栄体育館		みんなのリフレッシュエアロ 19:00~20:00 サンファーム三条
	みんなの時間 11:00~12:00 ソレイユ三条		
水	みんなの簡単エアロ 9:45~10:45 ソレイユ三条		バドミントン 19:00~20:30 旧一中体育館
	エンジョイ基礎トレ 11:00~12:00 ソレイユ三条		キッズテニス 18:30~20:00 栄体育館
			初心者硬式テニス 20:00~21:30 栄体育館
	*各プログラムの開催日程は、HPでご確認頂くか、 りんぐる事務局又は、栄体育館にお問い合わせ下さい。		リラックス骨盤ストレッチ 夜間 19:30~20:30 サンファーム三条
			みんなの時間 20:30~21:30 サンファーム三条
木		はじめてのヨガ 14:00~15:00 旧第一中学校	初心者ソフトテニス 19:00~20:30 旧一中体育館
		みんなの時間 15:15~16:15 旧第一中学校	
金	リラックス骨盤ストレッチ 午前 10:00~11:00 旧第一中学校	笑・健・美エアロビクス 13:00~14:00 旧第一中学校	フットサル 20:00~21:50 栄体育館
		姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15~15:15 旧第一中学校	

会員プログラム
会場案内

駐車場の狭い会場もございますので、徒歩や自転車でお越しいただける方は、ご協力をお願い致します。お車でお越しの場合は、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。

旧第一中学校

三条市島田2-18-43
0256-32-5210

栄体育館

三条市新堀2113
0256-45-1150

サンファーム三条

三条市西大崎1-6-76
0256-38-2556

ソレイユ三条

三条市南四日町1-15-8
0256-32-3362

りんぐる会員プログラム

フィットネスプログラム

フィットネスプログラムは、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。

定員制プログラム

定員制プログラムは、参加申込が別途必要となります。なお、定員を超過した場合は、参加できない場合がござい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。

月

ZUMBA (ズンバ)

時間 10:00~11:00
会場 旧第一中学校
指導 小林理沙
開催回数(予定) 年間35回
持ち物 うち履き

キッズサッカー

対象 小学1~3年生(定員30名)
時間 17:30~18:30
会場 栄体育館
指導 坂爪友樹
近藤亮(クラブスタッフ)
開催回数(予定) 年間20回
持ち物 うち履き



火

さわやか健康3B体操

時間 9:45~10:45(第1,3,5週)
会場 ソレイユ三条
指導 石田三枝子
開催回数(予定) 年間20回
持ち物 うち履き

※若者男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール・ベルト・ベルトといった用具を使用します。

ピラティス

時間 10:00~11:00
会場 栄体育館
指導 坂爪友樹
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 ヨガマット

※ですがた会員さんも参加できます。

※ですがた
クラブ
プログラム

みんなの時間

時間 11:00~12:00
会場 ソレイユ三条
開催回数(予定) 年間40回
持ち物 うち履き

バレトン

時間 14:00~15:00
会場 旧第一中学校
指導 酒井彩子
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 特になし

※人気上昇中！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。

キッズバスケット

対象 小学生(定員20名)
時間 19:00~20:30
会場 旧第一中学校体育館
指導 大矢厚司(クラブスタッフ)
開催回数(予定) 年間44回
持ち物 うち履き

みんなのリフレッシュエアロ

時間 19:00~20:00
会場 サンファーム三条
指導 神原弘美
開催回数(予定) 年間39回
持ち物 うち履き

※家事や仕事疲れをリフレッシュ！

水

みんなの簡単エアロ

時間 9:45~10:45
会場 ソレイユ三条
指導 神原弘美
開催回数(予定) 年間37回
持ち物 うち履き

みんなの時間

時間 20:30~21:30
会場 サンファーム三条
開催回数(予定) 年間40回
持ち物 うち履き

エンジョイ基礎トレ

時間 11:00~12:00
会場 ソレイユ三条
指導 本田圭・岩瀬品伍(クラブスタッフ)
開催回数(予定) 年間37回
持ち物 うち履き、ヨガマット

リラックス骨盤ストレッチ 夜間

時間 19:30~20:30
会場 サンファーム三条
指導 富山貴子
開催回数(予定) 年間40回
持ち物 ヨガマット



水

バドミントン

対象 小学生以上(定員30名)
時間 19:00~20:30
会場 旧第一中学校体育館
指導 三条バドミントン協会
開催回数(予定) 年間45回
持ち物 うち履き

キッズテニス(硬式)

対象 キッズ(定員30名) 小学生
ジュニアユース(定員15名) 中学生
時間 キッズ18:30~19:30
ジュニアユース18:30~20:00
会場 栄体育館
指導 親子コミュニティクラブこねっと
開催回数(予定) 年間43回
持ち物 うち履き

初心者硬式テニス

対象 中学生以上(定員20名)
時間 20:00~21:30
会場 栄体育館
指導 三条テニス協会
開催回数(予定) 年間43回
持ち物 うち履き

木

はじめてのヨガ

時間 14:00~15:00
会場 旧第一中学校
指導 山田歩実
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 ヨガマット

みんなの時間

時間 15:15~16:15
会場 旧第一中学校
開催回数(予定) 不定期開催
持ち物 開催内容による。

初心者ソフトテニス

対象 中学生以上(定員20名)
時間 19:00~20:30
会場 旧第一中学校体育館
指導 三条ソフトテニス連盟
開催回数(予定) 年間45回
持ち物 うち履き

金

リラックス骨盤ストレッチ 午前

時間 10:00~11:00
会場 旧第一中学校
指導 富山貴子
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 ヨガマット

※呼吸を意識に向けて心身ともにリラックスしながら回転で行います。

笑・健・美エアロビクス

時間 13:00~14:00
会場 旧第一中学校
指導 葛綿明美
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 特になし

※声を出し、健やかに、全身の骨、関節を調節させる簡単な動きの有酸素運動です！

姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防

時間 14:15~15:15
会場 旧第一中学校
指導 石田まり子
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 ヨガマット

フットサル

対象 前半：小学生以上(定員25名)
後半：大人(定員25名)
時間 前半20:00~20:50
後半20:50~21:50
会場 栄体育館
指導 笠原孝佳
開催回数(予定) 年間37回
持ち物 うち履き



みんなの時間

会員・指導者・事務局などりんぐるに携わる皆様とスポーツ・文化を通して交流を深める時間です。

様々な企画も提案して行く予定です。

*フィットネス会員・定員制会員、どちらの方もご参加頂けます。

ソレイユ・サンファーム会場では…

バドミントン・ソフトバレー・卓球ができます。
*但し、ラケット・シャトル・卓球ボールは、ご持参ください。



1回参加券・回数券

- ・全年齢共通。
- ・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。

有効期限
30年3月末

販売区分	料金
1回券	800円
6回券	3,500円

※回数券で会員優待は受けられません。

取扱場所：りんぐる事務局・栄体育館事務室
年に数回「回数券割引」キャンペーン開催！お問合せ下さい。

会員じゃなくても
参加できます！

会員じゃなくても参加できる！

オープンプログラム

オープンプログラムは、会員内外問わずどなたでも参加できるプログラムです。
開催決定したものの順次ご案内しています。

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/旧一中
指導 大箭裕一・鈴木慎
(NPO三条おやこ劇場)
高橋修也(クラブスタッフ)
定員 40名(小学生以上)
参加費 各期6,000円(※傷害保険料込)
※りんぐる会員・ますがた会員
各期5,500円

貯筋運動教室

期間 5～7月/9～11月/12～3月
回数 各期12回
曜日 木曜日
時間 10：00～11：30
会場 旧第一中学校
指導 近藤亮・山田靖子(クラブスタッフ)
定員 各期30名(60歳以上)
参加費 各期6,000円
(傷害保険料込)
※りんぐる会員・ますがた会員
各期5,500円

サーキット

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日・木曜日
時間 火曜日15：00～16：00
木曜日19：00～20：00
会場 栄体育館健康運動教室
指導 近藤亮・高橋康平(クラブスタッフ)
定員 5名(中学生以上)
参加費 1回300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
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)

貯筋運動下田教室

期間 4～7月
回数 各期12回
曜日 月曜日
時間 13：30～15：00
会場 下田公民館
指導 近藤亮・山田靖子
定員 15名(60歳以上)
参加費 12回6,000円(傷害保険料込)
※りんぐる会員・ますがた会員
12回5,500円

【お申込・お問合せ】(三条市体育協会内)
三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

0256-32-5210

- ・サンデーピラティススクール
- ・ノルディックウォーク
- ・夏休みわいわい体育教室
- ・朝ヨガなど

オープンプログラムでは様々な
プログラムを企画中です！
各プログラムの詳細については、
お問い合わせください。

三条市体育協会加盟団体

本格的にスポーツに取り組みたい！という方は、体協加盟団体下記
連絡先へお問合せ下さい。

No	団体名	氏名	連絡先
1	三条野球連盟	樋口 一弘	090-2240-1907
2	三条卓球連盟	長沢 真	090-2742-6468
3	三条バスケットボール協会	外山 英一	090-5197-1022
4	三條バドミントン協会	渡辺 良俊	090-8648-1502
5	三條市バレーボール協会	堀川 秀明	090-8850-5415
6	三條市山岳連盟	堀田 繁雄	090-7235-7963
7	三條スキークラブ	長谷川 敏路	090-1033-2739
8	三條柔道倶楽部	小野沢 芳史	090-8943-7133
9	三條剣道会	川村 充	090-2649-5400
10	三條銃剣道会	丸山 育男	090-1403-8819
11	三條弓道会	岡田 政史	080-6519-3936
12	三條ウエイトリフティング協会	野水 真	090-2991-0889
13	三條市陸上競技協会	小柳 敏夫	090-1407-2121
14	三條ソフトテニス連盟	鈴木 勝雄	090-6257-9585
15	三條市水泳協会	滝澤 尚和	090-7806-5477
16	三條合気道会	野村 勉幸	080-5182-2919
17	三條市空手道連盟	酒井 文男	090-2227-2118
18	三條柔術クラブ	堀田 亮市	090-3149-5086

No	団体名	氏名	連絡先
19	三條市サッカー協会	小林 正芳	090-8773-1228
20	三條市ソフトボール協会	武石 五男	090-4626-0333
21	三條市スポーツ少年団	石崎 昌彦	090-4843-8730
22	三條市アーチェリー協会	広川 敏典	090-9420-5469
23	三條テニス協会	土屋 美佳	090-2168-7257
24	三條ゲートボール連盟	佐々木 昭雄	090-7190-9911
25	三條市少林寺拳法協会	和久井 亮輔	090-7011-3440
26	三條太極拳協会	今井 宏太郎	0256-32-2191
27	三條市バウンドテニス協会	熊坂 善昭	090-8943-1163
28	下田明徳連盟	関山 正志	080-5005-3489
29	三條市カヌー協会	岩瀬 昌彦	090-4843-8730
30	三條市中学校体育連盟	元川 勝宏	090-3757-9636
31	三條市小学校体育連盟	名塚 高晴	0256-38-6340
32	栄地区体育協会	三浦 浩	090-3476-2522
33	下田地区体育協会	坂田 ひろみ	0256-46-4702
34	SSBボウリングクラブ	堀田 弘義	090-3142-9246
35	三條ゴルフ協会	梨木 真志	090-2563-4800



市民スポーツ教室

[三条市委託事業]

スポーツ安全保険

小・中学生	高校生以上	65歳以上
800円	1,850円	1,200円

ジュニアラクロス

期間 1期 5～7月(木曜日) 6回
2期 10～12月(月曜日) 6回
時間 19:00～20:30
会場 1期 ウエルネスしただ
2期 大面体育館
指導 大滝雄斗
定員 各期15名(小学校3～6年生)
参加費 各期2,000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 三条・蒸総合グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 100名(小学生)
参加費 2,000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 17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 30名(小学生以上)
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 22回
曜日 土曜日
時間 9:30～11:30
会場 新第一中学校武道場
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 40名(小学生)
参加費 2,200円
(スポーツ安全保険料別途)



上記6つの教室は定員になり次第
締め切りとなります。

- 申込方法■ 下記共通申込方法によりお申し込みください。
- 申込期限■ 平成29年4月10日(月)より受付開始。先着順で定員になり次第締め切りとなります。
- 参加費支払方法■ 受付完了メールが届いてから、1週間以内に事務局又は、下記の口座へ参加費と保険料を合せてお振込み下さい。

幼児運動あそび

期間 5～3月 29回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:50
会場 旧一中武道場
指導 岩瀬品伍・高橋修也
(クラブスタッフ)
定員 15名(年中・年長)
参加費 4,000円
(スポーツ安全保険料別途)

運動あそび

期間 5～3月 29回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:50
会場 旧一中武道場
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)

幼児運動あそび・運動あそび
は抽選となります。

- 運動あそび申込方法■
下記共通申込方法によりお申し込み下さい。
- 運動あそび申込期限■
平成29年4月10日(月)～19日(水)
*4月21日(金)に抽選。
- 運動あそび参加費支払方法■
抽選後、結果をメールにてお送りします。
当選者のみ 1週間以内に事務局又は下記の口座へ
参加費と保険料を合せてお振込み下さい。

市民スポーツ教室共通申込方法(4月10日～)/お振込先

《電話申込》りんぐる(三条市体育協会内)

0256-32-5210

受付時間 9:00～17:00 平日のみ

《メール申込》下記必要事項を記載の上、下記専用アドレスへ、お申込下さい。



必要事項 ①希望する教室名②氏名③住所④電話番号⑤生年月日⑥年齢⑦性別⑧保護者氏名
⑨緊急連絡先⑩29年度りんぐる会員が否か。

申込専用アドレス shiminsports@sanjotaiikyo.jp

*メール受信可否設定をされている方は、上記アドレスからのメールを受け取れるようにして下さい。

参加費お振込先

- *恐れ入りますが、振込手数料はご負担下さい。
- *振込依頼者氏名は、依頼者ご本人の氏名でお振込み下さい。
- *入金後の協会は、原則として致しませんので、ご了承ください。

(振込先)北越銀行 三条支店 (普) 2210433
三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる 会長 野崎勝康

りんぐる入会 手続き

りんぐる会員になると、P2～4「フィットネスプログラム」又は「定員制プログラム」のいずれかのプログラムを受け放題。年間又は半期の参加費＋スポーツ安全保険料＋諸経費がご指定の口座より振替となります。

初めての方
(★又は、口座振替手続きが
お済でない会員の方。)

事務局にて
入会申込み

(学生・シニア・グランシニアの方のみ) 身分証

持参するもの
通帳・届出印
★ゆうちょ銀行は対象外です。

継続会員の方

事務局又は
プログラム受付
にて継続申込み

持参するもの
28年度以前の会員証
(学生・シニア・グランシニア
に変更の方のみ) 身分証

会員受付完了

翌々月
15日
口座振替

翌月
15日
口座振替

参加費・諸経費

「フィットネス会員」又は、「定員制会員」

会員区分	対 象	年 間 (4～3月)	半期 前 (4～9月) 後 (10～3月)
ジュニア	未就学児、小・中学生	6,000円	各期 4,000円
学 生	高校・大学・専門学校など	8,000円	各期 5,000円
グランシニア	満70歳以上		
一 般	一般大人	10,000円	各期 6,000円
シニア	満60～69歳	9,000円	各期 5,500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
消耗品費 (定員制のみ)	1ヵ月100円
口座振替手数料	80円

どちらか
お選びください。

■フィットネス会員■

フィットネスプログラムに、
ご自由にご参加頂けます。各
プログラムへの事前申し込み
は必要ありません。

■定員制会員■

定員制プログラムに、いく
つでもご参加頂けます。教
室形式となるため、各プロ
グラムへ事前にお申し込み
が必要となります。

ファミリー割引

同一世帯家族の方が会員になられたら、
それぞれの参加費から1,000円引き致します。



よくばり 会員

「フィットネス会員」と「定員制会員」

会員区分	対 象	年 間 (4～3月)	半期 前 (4～9月) 後 (10～3月)
ジュニア	未就学児・小・中学生	9,000円	各期 6,000円
学 生	高校・大学・専門学校など	12,000円	各期 7,500円
グランシニア	満70歳以上		
一 般	一般大人	15,000円	各期 9,000円
シニア	満60～69歳	13,500円	各期 8,250円

会員にならなくても会員プログラムに参加できます！

1回参加券/回数券

有効期限は30年3月末まで
※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

- ・全年齢共通。
- ・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。

取扱場所：りんぐる事務局・栄体育館事務局

三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

事務局 三条市島田2-18-43 (旧第一中学校)

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@sanjotaijyo.jp

