



Let's enjoy sports!

三條市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる**

2018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様々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）

P3～4参照

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）

P6参照

会員でなくてもご参加頂けるプログラムです。三條市から委託されたスポーツ教室も一部含まれ、子供たちがスポーツを楽しむきっかけを、提供する事を目的として、開催しています。

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。開催決定したものの順次ポスターや、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。

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	はじめてのヨガ 10：00～11：00 旧第一中学校		
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	バレートン 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	ソレイユ会場には、 乗り合わせで来場ください りんぐるの会員専用駐車場が、 会場裏のみの使用となります。 皆様のご理解ご協力をお願い 致します。	
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	
木		ZUMBA (ズンバ) 13：30～14：30 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
		月1 メンバーミーティング 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	キッズサッカー 18：45～19：45 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	

お願い

各会場の駐車場が限られております。乗り合わせができる方や、徒歩、自転車でお越しただける方は、ご協力をお願い致します。お車で越しの場合は、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

はじめてのヨガ

時間 10:00~11:00
会場 旧第一中学校
指導 高橋歩実
開催回数(予定) 年間33回
持ち物 ヨガマット



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21回
持ち物 うち履き

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

※またがた会員さんも参加できます。

またがた
ユラキ
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41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37回
持ち物 特になし

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(ｸﾗﾌﾞｽﾀｯﾌ)
開催回数(予定) 年間42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40回
持ち物 うち履き

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41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(ｸﾗﾌﾞｽﾀｯﾌ)
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41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42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42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42回
持ち物 うち履き

木

ZUMBA (ズンバ)

時間 13:30~14:30
会場 旧第一中学校
指導 理沙
開催回数(予定) 年間37回
持ち物 うち履き

メンバーミーティング

時間 15:15~16:15
会場 旧第一中学校
*りんぐるに携わるみんなで、意見交換をする場です。約月1回開催予定。

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42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

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 葛緒明美
開催回数(予定) 年間36回
持ち物 特になし

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

キッズサッカー

対象 小学1~6年生(定員15名)
時間 18:45~19:45
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。

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。

バドミントン・ソフトバレー・卓球ができます。

*レンタル用もご用意していますが、ラケット・シャトル・卓球ボールをお持ちの方はご持参ください。

会員外300円で参加OK!

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
31年3月末

販売区分	料金
1回券	800円
6回券	3,500円

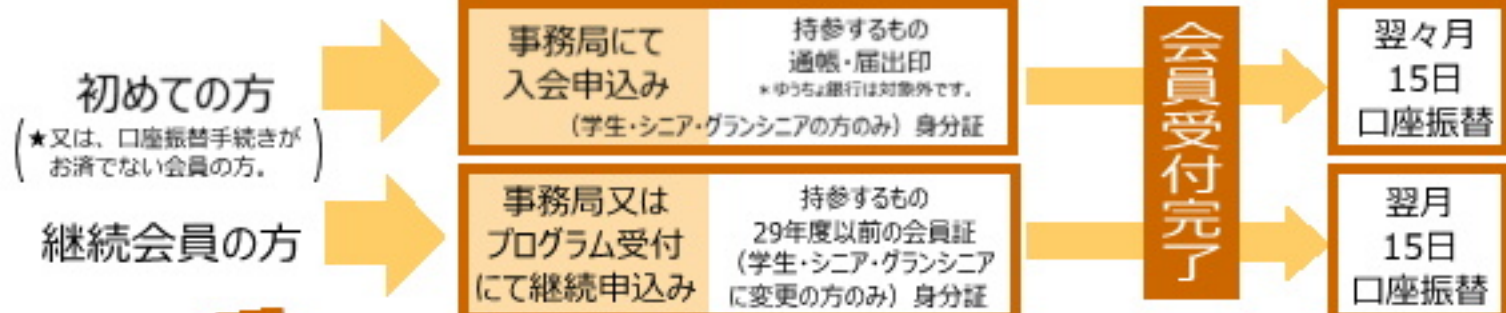
※回数券で会員優待は受けられません。

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!

りんぐる入会 手続き

りんぐる会員になると、P3～4「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。



参加費・諸経費

- **フィットネス会員** ■ フィットネスプログラムにご自由に参加頂けます。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。
- **よくばり会員** ■ フィットネスプログラムと定員制プログラムのどちらもご参加頂けます。定員制プログラムは事前にお申し込みが必要となります。

会員区分	対 象	フィットネスor定員制会費		フィットネス+定員制会費	
ジュニア	未就学児、小・中学生	年間6,000円	半期4,000円	年間9,000円	半期6,000円
学生	高校・大学・専門学校生など	年間8,000円	半期5,000円	年間12,000円	半期7,500円
一般	一般 大人	年間10,000円	半期6,000円	年間15,000円	半期9,000円
シニア	満60～69歳	年間9,000円	半期5,500円	年間13,500円	半期8,250円
グランシニア	満70歳以上	年間8,000円	半期5,000円	年間12,000円	半期7,500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

その他諸経費

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

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。

【お問合せ】

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

TEL 0256-32-5210

受付時間 月曜～金曜 9:00～17:00(祝祭日・年末年始除く)

mail: ringle@sanjotaikyo.jp



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、会員でなくとも参加できるプログラムです。開催決定したものから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
前期 総合福祉センター 19:30～20:30
後期 嵐南公民館 18:45～19:45
指導 SUNS DANCE SCHOOL
定員 50名(小学生以上)
参加費 各期6,000円
※りんぐる会員・ますがた会員500円引き

4/6
スタート

貯筋運動島田・栄・下田教室

期間 会場により、開催時期が異なりますので、お問い合わせください。
回数 各期12回
曜日 島田/木曜日 栄/水曜日 下田/月曜日
時間 会場により異なりますので、お問い合わせください。
会場 島田/旧第一中学校 栄/栄体育館 下田/ウェルネスしただ
指導 近藤亮・山田靖子(ケアスタッフ)
対象 60歳以上*定員は会場により異なります。
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500円引き

野球あそび

《共栄スポーツ&りんぐるコラボ教室》

野球を始めるきっかけをつくる教室です。
楽しみながら野球の基礎を学びます。

期間 5～8月
回数 16回
曜日 木曜日
時間 17:30～19:00
会場 塚野目野球場
指導 共栄スポーツ
定員 20名(小学生)
参加費5,000円
※りんぐる会員
ますがた会員500円引き

5/10
スタート

平成30年度

市民スポーツ教室

【三条市委託事業】三条市スポーツ協会加盟団体をはじめ、様々な皆様のご協力のもと、子供達がスポーツを楽しむきっかけを提供する事を目的としています。

ジュニアバドミントン

5～3月 32回 月曜日
19:00～20:30
旧第一中学校体育館

運動あそび小学生

5～3月 22回 火曜日
17:30～18:30
栄体育館

運動あそび幼児

5～3月 22回 火曜日
17:30～18:30
栄体育館

ジュニアバレーボール

5～10月 17回 金曜日
19:00～20:30
旧第一中学校体育館

ジュニア陸上

4～10月 20回 土曜日
9:00～11:00
三条・蒸気総合グラウンド

ジュニアランニング

5～3月 10回 土曜日
18:30～19:30
下田中学校グラウンド

ジュニア柔道

5～3月 23回 土曜日
9:30～11:30
第一中学校武道場

new ジュニアカヌー

6～9月 6回 土曜日
10:30～11:30
大谷ダム等

平成30年4月に詳しいご案内を、市内小学校に配布予定です。

その他のオープンプログラム

平成29年度開催例

ブレイクダンス
教室

ルディック
ウォーク

マンデー
フットサル

ビギナー
ボクシング

夏休みわいわい
体育教室

サンデー
ピラティス

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！
詳細については、決まり次第HPやブログでご紹介していきます。



【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

会員募集中

Let's enjoy sports!

Ringle!

since 2008

Sanjo sports club Ringle

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

三条市体育協会加盟団体

三条野球連盟
三条卓球連盟
三条バスケットボール協会
三条バドミントン協会
三条市バレーボール協会
三条市山岳連盟
三条スキークラブ
三条柔道倶楽部
三条剣道会

三条銃剣道会
三条弓道会
三条ウエイトリフティング協会
三条市陸上競技協会
三条ソフトテニス連盟
三条市水泳協会
三条合気道会
三条市空手道連盟
三条乗馬クラブ

各加盟団体へのお問合せはこちらへ。

三条市体育協会協会（栄体育館）

0256-45-1150

三条市サッカー協会
三条市ソフトボール協会
三条市スポーツ少年団
三条市アーチェリー協会
三条テニス協会
三条ゲートボール連盟
三条市少林寺拳法協会
三条太極拳協会
三条市バウンドテニス協会

下田相撲連盟
三条市カヌー協会
三条市中学校体育連盟
三条市小学校体育連盟
栄地区体育協会
下田地区体育協会
SSBボウリングクラブ
三条ゴルフ協会
三条市テコンドー協会