

寝たきりに
ならないよう

体力を維持
したい

健康的な日常生活を送るための 体力・筋力UP

三条市委託事業

さんじょう 健康運動教室

新規会員募集します！

40歳
以上対象

運動が
にがてな方も

初心者も
大丈夫

なんとなく
身体を動かしたい

自分のペースで
ゆっくりと

指導員の
やさしい
アドバイス

誰でも気軽に楽しく運動！

三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

2019ガイドブック

友達を
つくりたい

初心者も
大丈夫

いろんな
スポーツを
やってみたい

誰でも

気軽に

楽しく

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 21 の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。

笑顔に、元気に、そして健康に！

りんぐる会員プログラム	 フィットネス会員	 定員制会員	 ダブル会員
りんぐる会員には 3 種類あります。会員になることで、いずれかのプログラムに自由に参加できます。 ストレッチやトレーニング系のプログラム … 「フィットネス会員」 スポーツ種目のプログラム…………… 「定員制会員」 両方のプログラムに参加できる…………… 「ダブル会員」 また 1 回参加券・回数券でも参加できます。(プログラムによって参加できない場合もあります)			

オープンプログラム

会員でなくても、どなたでも参加できます。

会員でなくても、どなたでもご参加頂けるプログラムです。スポーツにこだわらず様々な内容でプログラムを企画・開催していきます。開催決定したものから、順次ポスターやりんぐる・三条市スポーツ協会ホームページ等でご案内致します。

お問い合わせ

三条市総合型地域スポーツクラブ りんぐる 一般社団法人 三条市スポーツ協会 内

TEL **0256-32-5210**

ホームページ

りんぐる

検索

受付時間／月曜～金曜 午前9:00～午後5:00 ※祝祭日・年末年始は除きます。

【基本理念】
多彩な種目で親しみやすく、いつまでも楽しくスポーツできる場を提供することにより、生涯スポーツ社会の実現と活気あふれるまちづくりを目指します。

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

曜日	午前	午後	夜間
月	 はじめてにヨガ 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 旧第一中学校
	 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 乗り合わせでご来場ください りんぐる会員専用駐車場が 会場裏のみの使用となります。 皆様のご理解ご協力を お願いいたします。	
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 旧第一中学校
	 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
	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ください。 ホームページ りんぐる 検索		 初心者硬式テニス 20:00～21:30 栄体育館
			 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 旧第一中学校
		不定期開催 メンバーミーティング 14:45～15:45 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	

プログラム開催会場 問合せ

旧第一中学校(りんぐる事務局)
三条市島田2-18-43 TEL 0256-32-5210
栄体育館
三条市新堀2113 TEL 0256-45-1150
サンファーム三条
三条市西大崎1-6-76 TEL 0256-38-2556
ソレイユ三条
三条市南四日町1-15-8 TEL 0256-32-3362



駐車場 ご利用のお願い

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、自転車でお越しいただける方は、ご協力をお願い致します。お車で越しの場合は、近所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、りんぐる会員の入会・更新のお申し込みとは別途に参加申し込みが必要となります。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、定員になるまで受付いたします。

各プログラム開催予定回数は、目安であり、会場・講師・天候等の都合により、休止・変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

月
曜日

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あわせて体を動かす楽しさ、気持ち良さを味わっていくクラスです。

時間 10:00～11:00
会場 旧第一中学校
指導 高橋歩実
開催予定回数 年間32回
持ち物 ヨガマット

火
曜日

さわやか健康 3B体操

手具を使い音楽に合わせて楽しく身体を動かしたり、ダンスをしたり！遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。運動が苦手な方でもOKです！

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
開催予定回数 年間20回
持ち物 うち履き

火
曜日

ピラティス

日常生活でしみついてしまった悪い姿勢や間違った動き方を、身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つけていきます。

時間 10:00～11:00
会場 栄体育館
指導 坂爪友樹
開催予定回数 年間35回
持ち物 ヨガマット
※さすがに会員さんも参加できます

さすがに
コラボ
プログラム

火
曜日

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。

時間 11:00～12:00
会場 ソレイユ三条
開催予定回数 年間37回
持ち物 うち履き
会員以外の方1回300円でご参加OK
(傷害保険料込)

火
曜日

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。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

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

火
曜日

キッズバスケット

初めての子も大丈夫!!
神経系の発達が進んだこの時期に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。

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)
開催予定回数 年間41回
持ち物 うち履き

火
曜日

みんなのリフレッシュエアロ

音楽に合わせ、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクト(走る、跳ぶ以外)中心で動いていきます。

時間 19:00～20:00
会場 サンファーム三条
指導 神原弘美
開催予定回数 年間41回
持ち物 うち履き

水
曜日

みんなの簡単エアロ

音楽に合わせ、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクト(走る、跳ぶ以外)中心で動いていきます。

時間 9:45～10:45
会場 ソレイユ三条
指導 神原弘美
開催予定回数 年間38回
持ち物 うち履き

水
曜日

エンジョイ基礎トレ

トレーニング経験がない方やなかなか続けられない方！是非ご参加ください。「ムリせず、楽しく、ちょっと辛い」をテーマに自分の体を鍛えます。

時間 11:00～12:00
会場 ソレイユ三条
指導 本田圭(クラブスタッフ)
開催予定回数 年間38回
持ち物 うち履き、ヨガマット

水
曜日

リラックス 骨盤ストレッチ 夜間

運動が体にいいのはわかるけど…
体を動かすのは苦手という方にもオススメ！骨盤周りや肩甲骨周りなど、いろんな所をほぐして、からだをスッキリさせましょう！

時間 19:30～20:30
会場 サンファーム三条
指導 富山貴子
開催予定回数 年間43回
持ち物 ヨガマット

水
曜日

みんなの時間

フィットネス会員・定員制会員
どちらの方も参加OK!

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。

時間 20:30～21:30
会場 サンファーム三条
開催予定回数 年間43回
持ち物 うち履き
会員以外の方1回300円でご参加OK
(傷害保険料込)

水
曜日

バドミントン

初心者、経験者も、男女年齢を問わず、バドミントンを通して、体力作りや技術のレベルアップ、お互いのコミュニケーションなど作れる楽しい教室です。

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
開催予定回数 年間42回
持ち物 うち履き

水
曜日

キッズテニス(硬式)

認定NPO法人マナーキッズプロジェクトの主旨に賛同して、あいさつ・マナーをテニスを通じて指導することで、道具を貸与していただいているので、みんなで大切に使っています。

対象 キッズ(定員30名)小学生
ジュニアユース(定員15名)小・中・高校生
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 親子コミュニティークラブ
こねっと
開催予定回数 年間42回
持ち物 うち履き



水
曜日

初心者硬式テニス

テニスはジュニアからシニアまで大変幅広い年齢層の方々に親しまれているスポーツです。是非皆さんもご家族と、カップルで又お友達とテニスを楽しんで下さい。

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
開催予定回数 年間42回
持ち物 うち履き

木
曜日

ZUMBA(ズンバ)

サルサ、ベリーダンスなど世界中のリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。シニア・超初心者など誰でも参加でき、心肺機能向上、足腰の筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。

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

木
曜日

メンバーミーティング

りんぐるに携わるみなんで、意見交換をする場です。
【不定期開催】

時間 14:45～15:45
会場 旧第一中学校



木
曜日

初心者ソフトテニス

ソフトテニスは日本で生まれた伝統のあるスポーツです。又、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。皆さんも一緒に汗を流しましょう。

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
開催予定回数 年間42回
持ち物 うち履き



キッズサッカー



さわやか健康 3B体操



金曜日

リラックス
骨盤ストレッチ 午前

骨盤体操は、意識して呼吸を行い、骨盤回りの筋肉をほぐし、歪みを整える自然治癒力を高めるエクササイズです。

時間 10:00～11:00
会場 旧第一中学校
指導 富山貴子
開催予定回数 年間37回
持ち物 ヨガマット



金曜日

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、骨盤など、まんべんなく体を使い、楽しくシェイプです。

時間 13:00～14:00
会場 旧第一中学校
指導 葛綿明美
開催予定回数 年間37回
持ち物 特になし



金曜日

姿勢改善
ひざ痛・腰痛予防

姿勢が良くなると若々しさが戻ります。腰痛や膝痛、肩こりの緩和・予防になります。痩せやすくなります。何故? 知りたい方・姿勢が良くなりたい方、ご参加をお待ちしております。

時間 14:15～15:15
会場 旧第一中学校
指導 石田まり子
開催予定回数 年間37回
持ち物 ヨガマット



金曜日

キッズサッカー

サッカーが楽しい、運動が楽しいと思ってもらえるよう工夫して、長くサッカーや運動を続けてもらい、健康や成長につなげながら、サッカー選手になってもらえたらうれしいと思います。

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
開催予定回数 年間37回
持ち物 うち履き



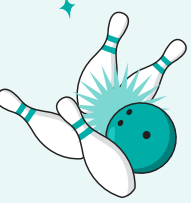


姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防



会員優待

りんくる会員証の提示で下記施設で優待が受けられます



三條サカイボウル

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
 会員証提示されたご本人様
 入館料100円引き

三條市スポーツ協会 加盟種目別競技団体

三條野球連盟
 三條卓球連盟
 三條バスケットボール協会
 三條バドミントン協会
 三條市バレーボール協会
 三條スキークラブ
 三條柔道倶楽部
 三條剣道会

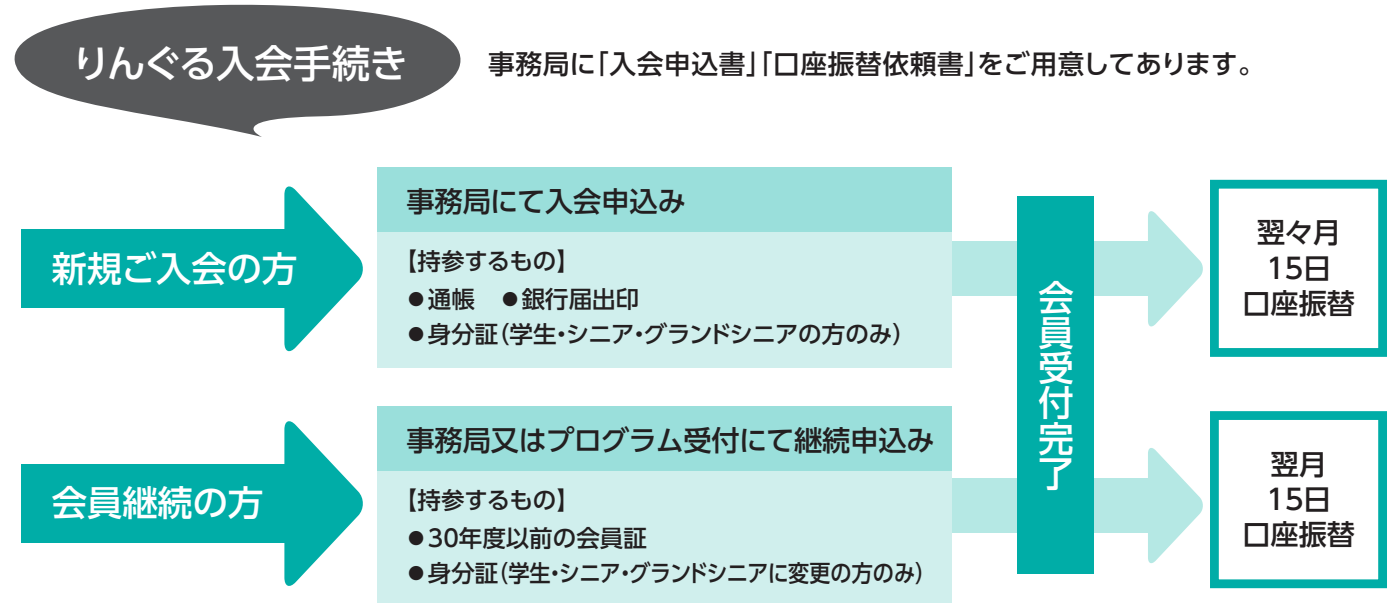
三條銃剣道会
 三條弓道会
 三條ウェイトリフティング協会
 三條市陸上競技協会
 三條ソフトテニス連盟
 三條水泳協会
 三條水気道会
 三條市空手道連盟

三條乗馬クラブ
 三條市サッカー協会
 三條市ソフトボール協会
 三條市アーチェリー協会
 三條テニス協会
 三條ゲートボール連盟
 三條少林寺拳法協会
 三條太極拳協会

三條市バウンドテニス協会
 下田相撲連盟
 三條市カヌー協会
 S S B ボウリングクラブ
 三條ゴルフ協会
 三條テコンドー協会

各加盟団体へのお問い合わせは

三條市スポーツ協会(栄体育館) ☎0256-45-1150



参加費・諸経費

フィットネス会員

定員制会員

ダブル会員

健康増進、運動不足解消、不調の改善におすすめのフィットネスプログラムを受け放題。

スポーツプログラムを楽しみたい方におすすめ。各教室初心者向けの内容で気軽に何種目もご参加頂けます。

フィットネスプログラム・定員制プログラムどちらのプログラムも受け放題。

年間会費(4～3月)

会員区分	対 象	フィットネス会員 又は定員制会員	ダブル会員
ジュニア	未就学児・小中学生	6,200円	9,300円
学生	高校・大学・専門学生	8,200円	12,300円
一般	一般大人	10,200円	15,300円
シニア	60～69歳	9,200円	13,800円
グランシニア	満70歳以上	8,200円	12,300円

前期会費(4～9月)

会員区分	対 象	フィットネス会員 又は定員制会員	ダブル会員
ジュニア	未就学児・小中学生	4,080円	6,080円
学生	高校・大学・専門学生	5,080円	7,580円
一般	一般大人	6,080円	9,080円
シニア	60～69歳	5,580円	8,330円
グランシニア	満70歳以上	5,080円	7,580円

後期会費(10～3月)

会員区分	対 象	フィットネス会員 又は定員制会員	ダブル会員
ジュニア	未就学児・小中学生	4,200円	6,300円
学生	高校・大学・専門学生	5,200円	7,800円
一般	一般大人	6,200円	9,300円
シニア	60～69歳	5,700円	8,550円
グランシニア	満70歳以上	5,200円	7,800円

スポーツ
安全保険

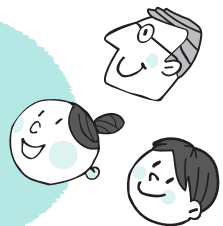
中学生以下	800円
高校生以上	1,850円
満65歳以上	1,200円

その 他
諸 経 費

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

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。



会員じゃなくても参加できます!

「何回か体験してみたい」
「いきなり会員になるのはちょっと…」の方に

参加回数券

1回券 800円 6回券 3,500円

●有効期限があります。 ●会員優待は受けられません。
 ●全年齢共通。 ●料金に傷害保険料が含まれます。
 ●定員制や会場の収容数により利用できない場合があります。

オープンプログラム

会員でなくても
参加できます

オープンプログラムは、会員・非会員を問わずどなたでも参加できるプログラムです。
開催決定したものから順次ご案内していきます。

4/5
スタート

ヒップホップダンス

楽しく!かっこよく!実績ある講師が初心者にもやさしく指導します。

期間 4～9月/10～3月
回数 各期20回
曜日 金曜日
時間 18:45～19:45
会場 嵐南公民館
指導 SUNS DANCE SCHOOL
定員 50名(小学生以上) ※定員になり次第締め切り
参加費 4～9月 6,000円 スポーツ安全保険別途
10～3月 6,100円 スポーツ安全保険別途
※りんぐる会員・ますがた会員500円引き



4月
スタート

貯筋運動教室

座ったままや場所を問わず出来るので、楽々続けられます。一緒に楽しく貯筋をしましょう!

期間 各会場 年3回予定
回数 各期12回
曜日 島田/木曜日 下田/月曜日
時間 島田/10:00～11:30 下田/13:30～15:00
会場 島田/旧第一中学校 下田/ウェルネスしただ
指導 近藤亮・山田靖子(クラブスタッフ)
対象 60歳以上
定員 15名 ※定員になり次第締め切り
参加費 12回コース 6,000円(傷害保険料込)
10月以降スタート教室 6,100円(傷害保険料込)
※りんぐる会員・ますがた会員500円引き



5月
スタート

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 塚野目野球場ほか
指導 共栄スポーツ
対象 小学生
定員 20名 ※定員になり次第締め切り
参加費 5,000円 スポーツ安全保険別途
※りんぐる会員・ますがた会員500円引き



その他のオープンプログラム

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!
HPやブログでご紹介します!

フライデーフットサル
ピラティススクール
ノルディックウォーク
ブレイクダンス教室 etc

最新情報はこちらより ↓

ホームページ

りんぐる

検索

市民スポーツ教室

三条市から委託された事業で、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。

会員でなくても
参加できます

参加費とは別にスポーツ安全保険料がかかります。

スポーツ 安全保険	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

開構日
6/30

ジュニアカヌー

期間 6～9月 6回
曜日 日曜日
時間 10:30～11:30
会場 大谷ダム等
指導 三条市カヌー協会
定員 10名(小学2年生以上)
※定員になり次第締め切り
参加費 3,000円 スポーツ安全保険別途

開構日
5/11

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 第一中学校武道場
指導 三条柔道倶楽部
定員 50名(小・中学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 1,050円 スポーツ安全保険別途

開構日
5/24

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 旧第一中学校体育館
指導 三条市バレーボール協会
定員 40名(小学2～6年)
※定員になり次第締め切り
参加費 1,400円 スポーツ安全保険別途

開構日
4/27

ジュニア陸上

期間 4～10月 20回
曜日 土曜日
時間 9:00～11:00
会場 三条・燕総合グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 100名(小学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 2,000円 スポーツ安全保険別途

開構日
5/25

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 下田中学校グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 40名(小学生以上)
※定員になり次第締め切り
参加費 2,000円 スポーツ安全保険別途

開構日
5/13

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 旧第一中学校体育館
指導 三条バドミントン協会
定員 40名(小学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 2,200円 スポーツ安全保険別途

開構日
5/7

運動あそび

期間 5～3月 22回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:30
会場 栄体育館 多目的室
指導 近藤亮
(クラブスタッフ)
定員 25名(小学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 4,000円
スポーツ安全保険別途



開構日
5/7

幼児運動あそび

期間 5～3月 22回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:30
会場 栄体育館 多目的室
指導 岩瀬晶伍・高橋修也
(クラブスタッフ)
定員 15名(年中・年長)
※定員になり次第締め切り
参加費 4,000円
スポーツ安全保険別途



栄教室

教室に参加し、風邪を引かなくなりました。
体力も付き、元気に孫の子守も出来るので、
家族も喜んでくれています。

須頃教室

蕪澤比さ子さん

- 何よりも、体幹が鍛えられたことを実感している。
- ここでのトレーニングが自分に合っていると思う。

会員の声 VOICE

会員数 **421** 名
(2019年1月31日現在)



下田教室

運動をするようになってから、
膝の痛みがなくなりました。
生活習慣病が治りました。

総合福祉センター教室 大山 節子さん

私にとってこの教室は
自身の身体のメンタルを整えたり、
見直してできる大切な場所です。
お蔭様で忙しい毎日を元気に
過ごさせてもらっております。

指導員
佐藤美穂子

指導員
相澤恵津子

指導員
石田まり子

事務スタッフ
佐藤真理子

事務スタッフ
金子裕美子

事務スタッフ・指導員
岩淵義征

お問い合わせ先

私たちスタッフが
お手伝いいたします！

さんじょう健康運動教室 電話 0256-32-2156 (総合福祉センター)
(月～金)10:00～19:00 (土)10:00～15:00

旧須頃保育所



総合福祉センター



三条市委託事業

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？

さんじょう健康運動教室では効果的に筋力・体力
UPが出来るように指導員が丁寧に指導いたしま
すので、運動が苦手な方、筋力・体力に自信のな
い方も安心してご参加いただけます。

【トレーニング内容】

日常生活に必要な筋力、体幹と下半身を中心とし
た筋力トレーニングとエアロバイクを活用した有酸
素運動を個人に合わせた強度で実施しています。

★体幹とは…

腕や足を除いた胴体部を指します。腕や足(枝葉)をいく
ら鍛えても、それを支える体幹(幹)を鍛えなくては上手
に体を動かすことはできません。

【会員募集要項】

●対象 40歳以上

●会場 総合福祉センター
旧須頃保育所
栄体育館

●会費 (週1回)月2000円

●開催日 月曜日・土曜日
(各会場によつて異なります)

※時間及び定員につきましては、
お問い合わせ先までご連絡ください。



下田保健センター



栄体育館

