

いつでもどこでもいっしょにいつでも★



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



MIKEスポ

見附市総合型地域スポーツクラブ

令和5年度 教室プログラム

楽しいメニューがいっぱい!

「ちょっと痩せたいな」、
「いつまでも元気でいたいな」、
「子どもの運動能力を高めたい」
などなど、クラブはそんな皆さんを
応援しています!
運動で免疫力をUPしましょう!



一定距離の確保
ソーシャルディスタンス



手洗い、うがい、
手指の消毒



マスクの着用を
お願いいたします



定期的な換気

新型コロナウイルス感染症対策を講じながら実施しています!

参加される皆様へ 新型コロナウイルス感染症対策について、
ご理解とご協力をお願いいたします。体調のすぐれない方は、
参加をご遠慮ください。



【MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～事務局】

〒954-0034
見附市月見台1-9-1 見附市総合体育館内
TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000
メール mikespo2008@gmail.com

ホームページ・Facebookは ↓

見附市総合型 検索



～年間教室～

月 (今体)ジュニアスポーツ万能教室 認 

時間 18:00～19:00

場所 今町地区体育館

参加料 2,400円/月

定員 25名 対象 小学生

内容 運動の得意不得意は問いません。楽しく身体を動かそう!

月 ボクシングシェイプ 認  **メッツ 8**


時間 19:30～20:30

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 パンチやキックを組み合わせたエクササイズで脂肪燃焼! ストレス解消、体の調整にも。

火 ZUMBA 認  **メッツ 4.5**


時間 10:15～11:15

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人

内容 誰でも出来る! ダンスフィットネス。楽しく汗を流せませす。シニア世代にオススメ。

火 肩こり腰痛予防教室 認  **メッツ 2.8**

時間 10:15～11:15

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人

内容 予防・改善の方法を学びましょう。身体がとても軽くなる教室です。

火 リフレッシュヨガ教室 認  **メッツ 2**

時間 13:30～14:30

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人

内容 呼吸と身体感覚に意識を向け、心身共に気持ちの良い状態に整えましょう。

火 (総体)ジュニアスポーツ万能教室 認 


時間 17:15～18:15

場所 総合体育館他

参加料 2,400円/月

定員 25名 対象 小学生

内容 運動の得意不得意を問わず、上手な体の使い方を学びスポーツ万能へ。

火 チアリーディング教室 認 


時間 ①17:30～18:20 ②18:25～19:15

対象 ①小1～小3 ②小4～中学生

場所 葛巻ふるさとセンター

参加料 2,400円/月 定員 各20名

内容 楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます。イベント出演あり。

火 楽しい筋トレビクス 認  **メッツ 7.3**

時間 19:30～20:30

場所 葛巻ふるさとセンター

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 有酸素運動をしながら全身筋トレとエアロビクス。6000歩程度動きます。

水 ランニング教室 認 


時間 18:00～19:00

場所 運動公園/総合体育館

参加料 2,400円/月

定員 30名 対象 小学生

内容 走り方の基礎から教えます。走力アップのコツを伝授します。

水 はじめてヨガ 認  **メッツ 2**


時間 19:45～20:45

場所 葛巻ふるさとセンター他

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 ゆっくりと身体をほぐして柔軟性をアップしていきましょう。初心者の方大歓迎!

木 いつまでもぴんぴん!健康体操 認  **メッツ 2**

時間 10:00～11:00(第2・4週)

場所 ネーブルみつけ

参加料 600円/月

定員 20名 対象 大人

内容 ストレッチや脳トレなどを行い、元気でイキイキとした生活を送るための教室です。

木 オールマイティースポーツ 認 

時間 17:30～18:30

場所 総合体育館

参加料 2,400円/月

定員 25名 対象 小学生

内容 運動の基礎を学び、スポーツ体験から得意競技を見つけよう。中・高学年オススメ

木 HIPHOPダンス(入門) 認 


時間 18:00～19:00

内容 踊る楽しさを教えます。イベントなど出演あり。

木 HIPHOPダンス(初級) 認

時間 19:10～20:10

内容 経験者クラス。少し踊れる方向け。イベントなどの出演あり。

木 夜ヨガ 認  **メッツ 2**


時間 20:15～21:15

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,400円/月

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。1日の疲れを取りゆっくり眠れます。

金 ほぐして動かす身体ラクラク運動 認  **メッツ 3.8**

時間 10:15～11:15

場所 市民武道館 柔道場

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人

内容 健康で過ごしやすい毎日のためのストレッチや有酸素運動を行います。

木 HIPHOPダンス(中級) 認


時間 20:20～21:20

内容 イベントなど出演あり。キレイのあるダンスを踊れる方のクラス。

場所 アルカディア/中央公民館

参加料 2,750円/月

定員 各15名 対象 年長～高校生

金 骨盤調整&体力筋力低下予防運動 認  **メッツ 2.3**


時間 14:00～15:00

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,400円/月

定員 20名 対象 大人

内容 骨盤をほぐし整え体の歪みを改善。肩こり、腰痛、膝痛予防改善、妊活にも。

金 ランニング教室 認 


時間 18:30～19:30

場所 運動公園/今町地区体育館

参加料 2,400円/月

定員 30名 対象 小学生

内容 基礎体力をつけながらはやく走るためのコツを楽しく学びます。

土 親子うんどうあそび 認 


時間 9:15～10:15

場所 市民武道館 柔道場

参加料 2,400円/月

定員 15組 対象 概ね3～6歳児と保護者

内容 親子で遊びの中から知らず知らずのうちに運動の基礎が身につきます。

水 卓球教室 認  **メッツ 4**

時間 9:30～11:30(8月休み)

場所 (土)総合体育館他 (水)第1,4,5今町地区体育館

参加料 1,200円/月 定員 30名 対象 大人

内容 初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。

その他事項

- 金額は税込金額。
- 教室登録人数が10名に満たない場合等は開催しないこともあります。
- 認**は令和4年度SWC協議会認定教室
※SWC=スマートウエルネスシティ

～中学生野球チーム～

金 土 日 見附クラブ 認

時間 13:00～16:00ほか

場所 運動公園野球場ほか

参加料 2,500円/月 対象 中学生

内容 軟式野球チーム。3年生は7月頃から硬式球に移行。野球を楽しみながら心身の成長に繋げていきます。平日練習も予定。



～連携教室～

金 ☆はじめてエアロビクス 認

メッツ 6

時間 19:30～20:30

場所 中央公民館

参加料 週1回2,400円/月、週2回～3,500円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 美姿勢、調子の良い状態の関節や筋肉の動きを作ってから楽しく有酸素運動へ。



☆の付いた4教室いずれかに申込された方は、☆の付いた4教室のどこに参加しても構いません。(いずれかを組み合わせてOK。月4回以内は2,400円。5回以上は3,500円)



土 ☆ステップ運動 認

メッツ 7.5

時間 13:00～14:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 週1回2,400円/月、週2回～3,500円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防。



土 ☆バレトン 認

メッツ 6

時間 19:00～20:00

場所 市民武道館 剣道場

参加料 週1回2,400円/月、週2回～3,500円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動。すっきり体型を目指せるエクササイズ。



日 ☆トータルフィットネス 認

メッツ 4

時間 9:15～10:15

場所 市民武道館 剣道場

参加料 週1回2,400円/月、週2回～3,500円/月

定員 20名 対象 大人(中学生～)

内容 毎回専門講師がヨガや骨盤体操、有酸素運動などを教え心も体もスッキリさせます。



～短期教室～

開催状況に応じて、継続して行うこともあります。

月 (今体)幼児うんどうあそび 新

開催 ①5～7月、②9～11月 16:40～17:30

場所 今町地区体育館

参加料 7,000円/10回 定員 10名

対象 概ね 3～6歳児(保護者同伴可)

内容 うんどうあそびを通して運動の基礎が身につきます。親御さんも一緒にどうぞ。



火 キッズチア 新

開催 5月～ 16:40～17:25

場所 葛巻ふるさとセンター

参加料 7,000円/10回

定員 20名 対象 年中・年長

内容 チアの要素を入れながら楽しく身体を動かします。イベント出演は基本的に無し。



水 骨盤整えるヨガ

メッツ 2

時間 10:15～11:15(体験会3/8)

場所 ネーブルみつけ

参加料 3,500円/5回

定員 20名 対象 大人

内容 ヨガのポーズや深い呼吸に合わせて身体の要である骨盤を中心に全身調整。



木 よるヨガ 新

メッツ 2

時間 19:00～20:00(体験会3/16)

場所 ネーブルみつけ他

参加料 7,000円/10回

定員 25名 対象 大人(中学生～)

内容 呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。1日の疲れを取りゆっくり眠れます。



火 木 弓道教室

メッツ 3.5

開催 5～6月 19:00～20:30

場所 市民弓道場

参加料 3,300円/10回

定員 5名 対象 18歳以上

内容 武道の醍醐味弓道で精神統一しませんか。火・木曜日の開催となります。



【マークについて】

☀️ 日中の教室

🌙 夜の教室

🌸 子ども向け教室

●メッツとは、個人の体重に関係なく運動強度を示すため、厚生労働省が定めた単位です。
【メッツの目安】
3=ストレッチ、7=ジョギング

サークル

火 バドミントンサークル 認

時間 10:00～11:30

場所 総合体育館

参加料 1,000円程度/月

対象 大人

中田スイミングクラブ

場所 中田スイミングクラブ

総合型自由コース(水 土) 自由気ままにやりたい貴方(泳ぐもよし、歩くもよし)

時間 (水) 19:45～21:00(体操15分)(土) 18:30～19:45(体操自由)

定員 10名

参加料 週1回/3,600円 週2回/5,100円(税込)

内容 ご自分のペースで水中で、歩いても泳いでも自由に時間内を過ごします。



personality & harmony

カワイ体育教室



カワイチャレンジ体育キッズ教室(金)

時間 16:15～17:00

場所 総合体育館

参加料 3,190円/月

定員 20名 対象 年中・年長

内容 運動の基本を学び、小学校の体育授業に備えます。

カワイチャレンジ体育教室

開催 (月) 17:00～17:50 場所 市民武道館

開催 (水) 17:00～17:50 場所 今町地区体育館

開催 (金) 17:00～17:50 場所 総合体育館

それぞれ 参加料 3,190円/月

定員 20名程度 対象 小学生

内容 年齢や個人の能力に合わせた指導を行いやる気を引き出します。

入会のご案内

お持ちの方は事務局にお申し出ください

新規でご入会、教室参加で健幸ポイント対象になります。

入会に必要なもの・入会手続き・お申込先

1. 入会申込書 (市内各体育館、ネーブルみつけにあります)
2. 年会費+保険料 (短期教室は保険料+参加料)
3. 金融機関の通帳 (ゆうちょ銀行は取扱いできません)
4. 銀行届出印

総体やネーブルみつけなどにある申込書に必要な事項をご記入の上、年会費等を添えて、事務局までお申込みください。
※ネーブルみつけでのお申込みはできません。

年会費・保険料

	年会費(税込)	保険料	年会費(税込)+保険料	【早割】年会費+保険料
未就学児	1,760円	800円	2,560円	2,175円
小・中学生	3,300円	800円	4,100円	3,550円
高校生以上	4,400円	800円	5,200円	4,650円
65歳以上	3,850円	800円	4,650円	4,100円

令和5年3月22日
までにご入会の方は

**年会費
割引!**

- 教室参加費は口座振替となります。
- 年会費は7月以降、約3か月ごとに割引していきます。

★家族割★

家族の方(同住所)が会員であれば、**新規入会者の年会費を半額**とします!
(家族に会員がおらず、新規でペア(例:兄弟)で入会する場合も半額とします。ただし、年会費の安い方)

補償額

通院(日額)	入院(日額)	死亡・後遺障害の金額
3,000円	4,000円	300万円

ご入会の方には保険へ加入していただきます。
保険適用期間は令和5年4月1日から令和6年3月31日までとなります。(途中入会の場合は入金の日から令和6年3月31日までとなります)万が一お怪しみをされた場合は保険補償範囲内で対応させていただきます。

★体験レッスンについて★

教室を知っていただくために、どなたでも(会員・非会員)1回無料(1教室のみ)で体験することができます。(非会員は保険適用外)体験レッスンは2回までとし、2回目は600円お支払いいただきます。定員により体験レッスンを受講できない教室がございます。体験される際は必ず事務局までご連絡ください。**短期教室の無料体験はできません。**
無料体験ができるのは1教室のみです。2教室目以降は参加費が発生します。参加を希望される方は事務局までご連絡ください。

出張運動指導

- こども向け運動教室(コーディネーション・ボール投げ・ダンスなど)
- 各種レクリエーション(ニュースポーツ・アイスブレイクなど)
- メタボ予防や健康体操教室 など



☆**児童クラブ**や**コミュニティ・少人数グループ**など、それぞれの活動場所に指導者が出張して、目的に合わせたプログラムをご提供します! 指導内容・指導料などお気軽にご相談ください☆

【実績】児童クラブ(ダンス)、公民館(こども向けレクリエーション)、コミュニティ(肩こり腰痛など)

～協賛店制度について～

総合型地域スポーツクラブの活動に賛同していただいた企業・店舗等から総合型会員さんを対象にサービスを提供していただける制度です。会員証を提示することで各協賛店を利用の際に割引やお得なサービスを受けられます。

詳しい協賛店情報やサービス内容等は総合型地域スポーツクラブホームページをご確認ください。

協賛店は
今後も増えていきます!

～協賛店一覧～

- サウンドボウル 見附店
- 立川ファーム(株)
- カバン・化粧品 アサト
- 割烹 石利喜
- COFFEE-IN 青い鳥
- 山口屋
- ミズノ(株)
- キッチンカフェ アンサンブル
- (有)上野屋書店
- 田の口屋
- (有)あわづや
- ほっとぴあ など
- リビングアーチ原山
- 大黒製パン