



見附市イメージキャラクター「ミック」

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



令和8年度 教室プログラム MIKEスポ 見附市総合型地域スポーツクラブ

いつでも、どこでも、だれとでも♪



「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」
クラブはそんな皆さんを
応援しています！
運動で免疫力をアップしましょう！

MITSUKE
sports club
SINCE 2007

見附市総合型地域スポーツクラブ

【発行】MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～

ホームページ

Instagram

〒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



昼の教室

年間開催

火 **リフレッシュヨガ** 認 **メッツ 2.5**

時間 13:30-14:30

場所 市民武道館 剣道場

参加料 2,400円/月 対象 大人

定員 20名 体験会 R8.3/3 3/10

内容 自分の内側に意識を向けながら心身を整えます。心も体もリフレッシュ

金 **New! ゆったりボディケア体操** **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 対象 大人

定員 20名 体験会 R8.3/6 3/13

内容 血流を良くしながら疲れを癒し、身体の動きの改善につながるトレーニングを行います

夜の教室

年間開催

水 **はじめてヨガ** 認 **メッツ 2.8**

時間 19:45-20:45

場所 葛巻地区ふるさとセンター

参加料 2,400円/月 対象 大人(中学生～)

定員 30名 体験会 R8.3/4 3/11

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!

連携教室

★印の4教室は連携教室です。いずれか1教室にお申し込みいただくと★印の4教室すべてに参加できます。(教室の組み合わせは自由)

月4回まで 2,400円
月5回以上 3,500円

体験申し込みはこちら



申込フォーム

目録表

☎0258-62-3661

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 対象 大人

定員 20名 体験会 R8.3/10 3/17

内容 ラテン、ポップスなどに合わせて楽しく踊るダンスフィットネス♪初心者大歓迎

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 1,300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

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 対象 大人

定員 20名 体験会 R8.2/27 3/13

内容 骨盤周辺の関節、筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に戻し改善するプログラム

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 対象 大人

定員 20名 体験会 R8.3/2 3/9

内容 有酸素運動×筋トレを同時に行うプログラム。体力と相談しながら加減を調整可能!

木 **①よるヨガ・②夜ヨガ** 認 **メッツ 3**

時間 ①19:00-20:00 ②20:15-21:15

場所 ネーブルみつけ他

参加料 各2,400円/月 対象 大人(中学生～)

定員 各25名 体験会 R8.3/5 3/12

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 **★はじめてエアロビクス** 認 **メッツ 5.5**

時間 19:30-20:30

場所 中央公民館 定員 20名

参加料 左記参照

対象 大人(中学生～) 体験会 R8.3/6 3/13

内容 前半は関節や筋肉を整えるコンディショニング、後半は音楽に合わせて有酸素運動

土 **姿勢を整える★はじめてのパレオ** 認 **メッツ 6**

時間 19:00-20:00

場所 市民武道館 剣道場 定員 20名

参加料 左記参照

対象 大人(中学生～) 体験会 R8.3/7 3/14

内容 フィットネス・パレオ・ヨガの要素を組み合わせて裸足で行うボディメイクエクササイズ!

火 **New! やさしいピラティス** **メッツ 3.5**

時間 10:15-11:15

場所 ネーブルみつけ他

参加料 2,400円/月 対象 大人

定員 20名 体験会 R8.3/3 3/10

内容 無理なく体幹を整え、膝や腰への負担を軽減。運動が苦手な方でも安心して通えます

サークル

火 **バドミントンサークル** 認

時間 10:00～11:30 対象 大人

場所 総合体育館

参加料 1,000円程度/月

事務手数料 1,000円/年

その他事項

- 金額は税込金額です。
- 教室登録人数が10名に満たない場合は開催しないこともあります。
- 認 =令和7年度SWC協議会認定教室
※SWC=スマートウエルネスティ

マークについて

- ☀ 日中の教室
- 🌙 夜の教室
- ★ こどもの教室

火 **楽しい筋トレビクス** 認 **メッツ 7.3**

時間 19:30-20:30

場所 葛巻地区ふるさとセンター

参加料 2,400円/月 対象 大人

定員 25名 体験会 R8.3/3 3/10

内容 全身の筋トレで引き締め効果、弾む動きのエアロビクスで体力維持・向上効果あり!

木 **New! リズムダンスエクササイズ** **メッツ 6.5**

時間 20:20-21:20

場所 中央公民館 分館他

参加料 2,400円/月 対象 大人(中学生～)

定員 20名 体験会 R8.3/5

内容 リズムに合わせて楽しく参加できるエクササイズ! ダンス未経験でも不安なく参加できます

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 定員 20名

参加料 左記参照

対象 大人(中学生～) 体験会 R8.3/14 3/21

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。

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 定員 20名


参加料 左記参照

対象 大人(中学生～) 体験会 R8.3/15

内容 毎回異なる専門講師によるヨガや有酸素運動。心と体を整えて、朝の運動で一日中代謝アップ!

こどもの教室

年間開催

火 **チアリーディング教室** 認 


時間 ①17:00-17:50 ②17:00-17:50
場所 葛巻地区ふるさとセンター
対象 ① 園児～小2 ② 小3～
参加料 2,400円/月 定員 各20名
内容 チアを通して楽しく踊り明るく前向きになれるクラスを目指します！イベント出演あり♪

木 **HIPHOPダンス(初級)** 認 


時間 19:10-20:10
場所 中央公民館分館 他
参加料 2,750円/月
定員 15名 対象 小学生～高校生
内容 レベルアップしたカッコいいダンスでリズム感・協調性を高めることができます。イベント出演あり

短期教室

期間限定

月 **幼児うんどうあそび** 

時間 4月～6月 16:40-17:30
場所 今町地区体育館 他
参加料 7,000円/10回
定員 15名 対象 2～6歳児
内容 幼児期に必要な運動の要素を取り入れ、楽しみながら元気に身体を動かします。


木 **はじめてのスポーツ塾** 

時間 5月～7月 18:30-19:30
場所 総合体育館 他
参加料 7,000円/10回
定員 20名 対象 小1～小3
内容 運動の基礎、走り方、ボール運動などを学びます。運動が苦手でも楽しめます。


中田スイミングクラブ

水土 **総合型自由コース**
場所 中田スイミングクラブ 定員 10名


時間 (水) 19:45～21:00(体操15分)
(土) 18:30～19:45(体操自由)
参加料 3,600円/週1回 5,100円/週2回
内容 水中をご自分のペースで、歩いても泳いでも時間内を自由に過ごします。

月 (今体)ジュニアスポーツ万能認 


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！

火 **チア・レベルアップ教室** 認 


時間 18:00-19:00
場所 葛巻地区ふるさとセンター
対象 小3～(オーディション実施)
参加料 2,750円/月 定員 20名
内容 オーディションを実施した上で技術向上を目指したクラス！イベント出演あり♪

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速く走るためのコツを楽しく学びます

月 **はじめてヨガ(昼)**  **メッツ 2.8**

時間 4月～6月 13:30-14:30
場所 葛巻地区ふるさとセンター
参加料 7,000円/10回 対象 大人
定員 20名 体験会 R8.3/30
内容 呼吸に合わせて無理なく体を動かし、心と体を優しく整えていきます。初めての方におすすめ

水 **ランニング教室** 
-チャレンジクラス-


時間 4月～6月 18:30-19:30
場所 運動公園/総合体育館
参加料 7,000円/10回 定員 30名
対象 小4～中学生
内容 身体の使い方を陸上専門指導者が丁寧に教えます。中・長距離が速くなりたい人におすすめ

地域スポーツクラブ


木 土 日 **中学生軟式野球チーム** 認 
見附クラブ

時間 (木) 18:00～20:00
(土) (日) 9:00～12:00
場所 市民野球場(片桐) 他
参加料 3,000円～/月 対象 中学生
内容 野球を楽しみながら心身の成長に繋がっていきます。中3夏からは硬式球へ移行します。




火 (総体)ジュニアスポーツ万能認 


時間 18:00-19:00
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 特定の競技に偏らず、子どもの運動能力を基礎から総合的に伸ばします

木 **HIPHOPダンス(基礎)** 認 


時間 18:00-19:00
場所 中央公民館分館 他
参加料 2,750円/月
定員 15名 対象 年長～小学生
内容 基礎的なステップから踊る楽しさを教えます。イベント出演あり♪

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 2～6歳児と保護者
内容 子どもの成長・発達に応じた、楽しく喜んでできる「からだをつかったあそび」

月 **リズムダンスエクササイズ**  **メッツ 5**

時間 4月～6月 13:30-14:30
場所 市民武道館 剣道場
参加料 7,000円/10回
定員 20名 対象 大人
内容 昔懐かしい曲や最新のヒット曲に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネスエクササイズ♪

火 木 **弓道教室**  **メッツ 3.5**

時間 5/12～6/11 19:00-20:30
場所 市民弓道場
参加料 4,000円/10回
定員 5名 対象 18歳以上
内容 専門指導のもと、武道の醍醐味「弓道」で精神統一させながら。火・木曜日の開催となります。

personality & harmony
カワイ体育教室

金 **カワイチャレンジ体育キッズ教室**

時間 16:15～17:00
場所 市民武道館 剣道場
参加料 3,190円/月
定員 20名 対象 年中・年長
内容 運動の基礎を学び、小学校の体育授業に備えます

水 金 **カワイチャレンジ体育教室**

時間 (水)17:00～17:50 場所 今町地区体育館
時間 (金)17:00～17:50 場所 武道館 剣道場
参加料 各 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