見附市総合型地域スポーツクラブ
MIKEスポ通信

2026
11月号
No.97

キャンペーンのお知らせ

10月から年会費半額キャンペーン実施中！

	年会費(税込)	保険料	合計
未就学児	2,000円	800円	2,800円
小・中学生	3,300円		4,100円
高校生以上	4,400円		5,200円
65歳以上	4,000円		4,800円

【半額】 年会費＋保険料
1,800円
2,450円
3,000円
2,800円

10月以降
ご入会の方は
年会費半額！

会員アンケート報告

会員アンケートへのご協力ありがとうございました！

　このたび実施いたしました会員アンケートでは、200件を超える多くのご回答をいただきました。お忙しい中、ご協力いただき誠にありがとうございました。皆さまから寄せられた貴重なご意見やご感想は、今後の教室運営に活かしてまいります。

　これからも、皆さまに楽しく、安心してご参加いただけるクラブを目指して取り組んでまいります。今後ともMIKEスポをよろしくお願いいたします！

THANK YOU!

活動レポート




みつけダンスフェスを開催しました!

　11月1日（日）に「みつけダンスフェス」を開催しました。MIKEスポ「HIPHOPダンス教室」「チアリーディング教室」の皆さんが演技発表をしました。

　コンテスト部門を含めて250名を超える方にご参加いただき、会場は大盛況でした。

　今回の出演は、日頃の練習の成果を発表する貴重な機会となりました。今後もMIKEスポでは、さまざまな活動を通じて、地域の皆さんがスポーツや運動に親しみ、楽しめる機会を提供していきます。



MIKEスポ会員が親善駅伝大会で健闘！

　10月24日（土）に開催された「第67回 親善駅伝大会 in 見附」に、MIKEスポの教室参加者で結成した「チームバレトン」が出場しました！

　日頃の教室での活動とはひと味違う、チームでタスキをつなぐ駅伝に挑戦し、参加した方からは、「みんなでタスキをつなぐことができて、とても楽しかったです！」「仲間と一緒だったので、最後まで頑張ることができました！」と、喜びの声が聞こえました。

　来年はぜひ、皆さんも駅伝大会に参加してみませんか？

　新たな仲間との出会いや、スポーツの楽しさを感じられる絶好の機会です！

健康豆知識

骨盤･股関節を正しく動かせていますか？

骨盤の動きをセルフチェック！

1．仰向けになり、両膝を立てます。
2．おへそを床に沈めるようにして、腰と床の間を埋めます。
3．続いて、腰を軽く反らせて自然なカーブを作ります。
4．この動きをゆっくり繰り返します。

スムーズに動かせるか、動かしにくさや左右差がないかを
感じてみましょう。



骨盤や股関節の柔軟性･ねじれをチェック！

1．仰向けになり、両膝を立てます。
2．膝をくっつけて、左右にパタンと倒してみます。
3．この動きをゆっくり繰り返します。

倒しにくい方や、左右で角度に大きな差がある場合は、骨盤や股関節周りの
筋肉が硬くなっているか、ねじれが生じている可能性があります。



「うまく動かない…」「骨盤のねじれが気になる」と思った方へ
その違和感を、教室でやさしくケアしてみませんか？

「1回から気軽に参加OK」なフィットネス教室に11月限定で参加できます!

- やさしいピラティス教室（11/10・11/17・11/24 火曜日）
  → 膝や腰への負担に配慮しながら、姿勢・体幹を整えます。
- 骨盤調整＆体力筋力低下予防運動（11/13・11/20・11/27 金曜日）
  → 骨盤周辺をゆっくりほぐし、いつまでも元気に動ける体へ！

1回 700円で、ご自身の都合が良い日程を選んで参加できます。
初めての方もどうぞ安心してお気軽にご応募ください！



イベント予告



体組成測定会

2027年1月11日（月･祝）～1月17日（日）
体重や筋肉量、体脂肪率などを測定して、
日頃の健康づくりに役立てましょう！



シセイカルテ

2027年2月25日（木）～3月9日（火）
姿勢を見える化して、自分の身体の特徴や
姿勢の状態をチェックしてみませんか？

編集後記

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋。楽しみがいっぱいの季節となりました。朝晩は肌寒くなり、冬の訪れも近づいてきましたね。

寒くなると外出や運動の機会が減りがちですが、冬こそ意識して身体を動かすことが大切です。

運動不足の解消や健康維持のためにも、MIKEスポの教室に参加して、楽しく身体を動かしてみませんか？皆さんのご参加をお待ちしております！