

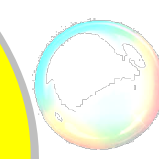
NPO法人 ネージュ スポーツクラブ

会員募集中！

Neige
SPORTS CLUB

スポーツによる
笑顔あふれる共生社会づくり！！

「共生社会」とは…健康で互いを認め、共に支えあい、
人々の力が発揮できる活力ある社会



私たちは、こんなクラブづくりを
目指しています。

ネージュスポーツクラブの活動目的

子どもから成人、高齢者、障がいの
ある方等、より多くの市民の皆様に
対し健康な身体的确立と維持、さら
には楽しむスポーツのための環境
や情報・技術などを提供すること
により、「スポーツの振興」と「人々
の豊かな暮らしの実現」、「地域活
性化」に寄与すること。



どの教室でもOK！
無料体験
チケット

※お一人様1教室1回限り

■入会方法 随時入会OK！

入会申込書 入会金(初年度のみ) 年会費

入会申込書に必要事項を記入し、入会金・年会費と
あわせて事務局まで直接お申し込みください。

会員登録完了後、会員証を交付します。

※入会申込書は、HPよりダウンロードしていただけます。

または事務局までお越しください。



■教室参加チケット料金

1枚
■会 員 300円

1枚
■非会員 450円

10枚つづり
2,900円(100円お得！)

※10枚つづりは1年間(4月～翌3月まで)の
有効期限があります。

300

NPO法人ネージュスポーツクラブ

10枚つづり購入で
Topカードに50P
プレゼント！

※会員登録には、別途入会金と年会費が必要です。
詳しくは、下記をご覧ください。

※参加費がチケット制ではない教室は、現金でのお支払いをお願いします。
トレーニング室の料金については、お問い合わせください。

■会費

区分	教 室						クラブ・サークル	
	未就学児	小・中学生	高校生・一般 (65歳未満)	シニア (65歳以上)	障がい者	ファミリー 会員	全年代	障がい者
入会金(初年度のみ)	500円	1,000円	1,000円	1,000円	500円	各区分の 5割引	500円	無料
年会費(会員のみのみ)	1,000円	2,000円	3,000円	2,500円	1,500円	各区分の 5割引	1,000円	500円
合計(新規)	1,500円	3,000円	4,000円	3,500円	2,000円	区分による	1,500円	500円

※同一家族2人目からファミリー会員が適用。(サークル・クラブは対象外)

※10月～3月に入会の場合、年会費が半額。※教室とサークル・クラブを兼ねている場合は、教室の金額が適用。

※トレーニング室は、入会方法・料金が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

■ここがお得！(会員特典)

①会員価格でお得！

会員価格でチケットを購入
できます！

また、対象のイベントも

会員価格でご参加いただけ
ます。



②家族でお得！

同一家族2人目から、
ファミリー会員が適用

になり、入会金・年会費が
半額になります。

家族みんなで
健康づくり！

※②と③は、サークル・クラブは対象外です。

③お友達とお得！

会員
紹介したお友達が
入会すると

お友達
入会金半額！！
+教室1回無料券
プレゼント！

教室1回
無料券
プレゼント！

④チケット購入でお得！

10枚つづりのチケット
購入で、Top カードに

50P プレゼント！

たったポイントで
チケット購入もOK！



■インストラクター出張型の教室 出前教室も受け付けています！

☆親子運動あそび教室 ☆企業体力測定 ☆各種運動指導(腰痛予防等) ☆ビーチボール(ビーチボールバレー)
☆ボールウォーキング ☆ポッチャ(パラスポーツ) ☆スポーツレクリエーション
☆神経系トレーニング(競技者向け) SAQ・コーディネーショントレーニング など

お気軽にご相談
ください！

■ネージュスポーツクラブ 賛助会員

◇企 業

(株)アイムス サンタ・クリエイト タナベ防災(株)
(有)井筒屋商店 (有)ガトータカガヤ (株)宮内測量設計事務所
(株)美佐佐 十日町砂利(株) (有)ダスキン十日町 (株)エビスヤ
(有)アセス (株)村山土建 スポーツハウスN (株)大島電気(株)
(株)共和自動車 (株)庭野電機商会 スポーツハウスN (株)村尾電気
(株)小泉工業 (有)グリーン清掃社 (株)美郷
(株)拓越 新潟総合警備保障(株)魚沼支社 (株)村山興業
(株)ジャパンビレージング・スト長岡支店 共栄タイヤサービス(株) (有)十日町コンピューター
(株)エス・エス・シー・マツヤ 十日町地域シルバー人材センター 高橋昇男税理士事務所
Physical Salon やまもと SO メンテナンス(株)

◇個 人

田村英雄 湯澤一彦 柳健一 春日徹 近藤俊介

令和3年3月31日現在
順不同、敬称略

■NPO活動総合保険について

クラブ管理下中及び自宅との往途上、
会員が傷害にあたり、脳卒中等で倒れた場
合等に会員に見舞金を支払います。

●災害死亡補償(傷害) 200万円
●災害死亡補償(疾病) 50万円
●後遺症補償(傷害) 最高200万円
●後遺症補償(疾病) 最高 50万円
●入院日額 3,000円 ●通院日額 1,500円
●手術補償 入院の5倍・10倍



お問い合わせは…

NPO法人ネージュスポーツクラブ

〒948-0072十日町市西本町1丁目365-14 十日町市総合体育館内

TEL: 025-752-4377 FAX: 025-752-4375

メール: office@neige-sc.jp

HP・facebook・Instagramを随時更新中！

ネージュスポーツクラブ

検索



HP

facebook

Instagram

教室案内



子ども・大人・高齢者・障がいのある方
どなたでも楽しめる教室が盛りだくさんです！

Jr.アスリート教室

日時 毎週木曜日／17：00～18：30

会場 十日町市総合体育館

対象 小学1年生～6年生 **参加費** チケット2枚

SAQトレーニングを中心に、どんなスポーツにも取り組める能力を伸ばします。身体の基礎づくり、体幹の軸づくり、複数の動作を同時に行う活動も行います。カラダを動かすことが好きな人、みんなで楽しく活動しましょう！



わんぱくきっず教室

日時 第2・4水曜日／16：30～17：30
※土曜日に親子教室を行う月もあります！

会場 十日町市総合体育館 ほか

対象 幼児（年中児・年長児） **参加費** 1回500円
※年少児はご相談ください

いろいろな運動を経験しながら、子どもたちが持っているチカラを伸ばしていく運動あそび教室です。広い体育館で楽しく・たくさんカラダを動かせば、心もカラダも元気いっぱい！

※会員登録は不要です



卓球教室

日時 毎週木曜日／18：30～20：30

会場 十日町市総合体育館 **対象** 小学生以上

参加費 チケット1枚

いつでも気軽にピンポンを楽しみましょう！体力・年齢に応じて長～くできるのが卓球のおもしろさです。



NEW エンジョイスポーツ教室

日時 毎週金曜日／17：00～18：30

会場 中里体育館 **対象** 小学1年生～6年生

参加費 チケット1枚（今年度限定）

小学生向けのスポーツ・運動あそび教室です。鬼ごっこや球技をアレンジした運動あそびや、普段あまり使えない道具を使ってたくさんカラダを動かします。カラダを動かすことが大好きな人、一緒にエンジョイしましょう！



スポーツチャンバラ教室

日時 毎週火曜日&土曜日／19：00～21：00

会場 十日町市武道館・柔道場 **対象** どなたでも

参加費 チケット1枚

空気の入った武器（剣）を使って、相手の体のどこかを打てば勝ちというスポーツです。運動経験のない方、子ども、女性でも手軽に始めることができます。見学・体験大歓迎です。



ヒップホップダンス教室

日時 毎週木曜日【ちびっこクラス】18：30～19：30
【キッズクラス】19：30～20：30

会場 Uモール **参加費** 1ヶ月3,000円

対象 【ちびっこクラス】幼児～小学2年生
【キッズクラス】小学3年生～中学生

いつも元気いっぱい、楽しいスクールです♪音楽を楽しみ、一緒にみんなで踊りましょう！



クラブ 十日町アスレチッククラブ（TACジュニア）

日時 4月～10月/小学1年生～3年生 第2・4土曜日
小学4年生～中学生 第2・3・4土曜日
11月～3月/ 第2・4土曜日
いずれも13：30～15：30

会場 4月～6月／十日町市陸上競技場・十日町市総合体育館
7月～10月／西小グラウンド・十日町市総合体育館
11月～3月／十日町市総合体育館

対象 小学1年生～中学生 **参加費** チケット1枚

「十日町アスレチッククラブ」として名称が変わり中学生まで対象となりました。体づくり、仲間づくりから競技会参加、記録更新と様々なニーズに対応します。



表紙の「無料体験チケット」をご活用ください！

という方は

どの教室でも、お一人様1教室1回限り、無料で体験していただけます。
※トレーニング室は対象外です。ご了承ください。

ポールウォーキング教室

日時 第2・4火曜日／10：00～11：30

会場 十日町市総合体育館他 **対象** どなたでも

参加費 チケット1枚

ポールウォーキングは運動量が高く、メタボやロコモの予防に効果的です。初心者でも簡単に慣れることができます。キレイな姿勢づくりや肩甲骨を大きく動かして肩こりの予防など、様々な効果があります。天候によっては屋外を歩きます。仲間をつくって一緒に歩きましょう！



ソフトエアロビクス教室

日時 毎週月曜日／10：00～11：00

会場 十日町市総合体育館 **対象** どなたでも

参加費 チケット2枚

初心者でも気軽に参加できる教室です。簡単な動きを組み合わせた有酸素運動や筋肉作りを行います。リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。



いきいき体操教室

日時 毎週水曜日／10：00～11：00

会場 中里保健センター

対象 どなたでも

参加費 1回400円

無理をせず、気軽に参加していただける教室です。ぜひ一緒に楽しく体を動かしましょう！



いきいき健康サークル

日時 第1・3木曜日／9：30～11：00

会場 十日町市総合体育館 ほか **対象** シニア向け

参加費 1回500円

同じ趣味や目的を持った人が集まって自主的に活動をするサークルです。転倒・介護予防のための運動やスポーツレクリエーション等を行います。サークル活動で、健康づくりと仲間づくりをしましょう！



十日町アクティブスポーツ（障がい者スポーツサークル）

日時 毎月第4日曜日／9：30～11：30

会場 十日町市総合体育館 **対象** 別紙募集案内参照

参加費 年間2,500円

メンバーもスタッフも増加中！バラスポーツを中心に障がいのある方、ない方、運動が苦手な方も一緒に参加できます。気軽に楽しく運動しましょう！



にこやか教室

日時 毎週水曜日／10：00～11：15

会場 十日町市武道館・剣道場 **対象** どなたでも

参加費 チケット2枚

レインボー健康体操で関節に負担をかけずに筋肉・骨を丈夫にし、転ばない筋肉・折れない骨をつくりまします。脳の衰えを防ぐための脳体操もあります。人生100年時代…「いつまでも動ける体」を今からつくっていきましょう！！



エアロビクス教室

日時 毎週木曜日／19：30～20：30

会場 十日町市武道館・剣道場 **対象** どなたでも

参加費 チケット2枚

運動不足を感じている方、ストレスを解消したい方におすすめの教室です。リズムに合わせて気持ちよく体を動かすと心も体もスッキリ軽やかになります。



スポーツ吹矢教室

日時 毎週水曜日／19：00～21：00

会場 十日町市武道館・柔道場 **対象** どなたでも

参加費 チケット1枚

5～10m先の的をめがけて矢を吹きます。腹式と胸式の吹矢式呼吸法で、血行促進等の健康効果や精神力・集中力が身につきます。



ランニングサークル「チーム新宅」

日時 毎週水曜日&日曜日 水曜日／19：30～
日曜日／8：00～

会場 十日町アーケード通り他 **対象** どなたでも

参加費 1ヶ月2,000円

参加者は10代から70代まで幅広く各自のペースで無理なく走っています。初めての方も、フルマラソン完走を目指す方も、どなたでも気軽に参加できます。



トレーニング室

開館時間 月曜日～土曜日／9：00～21：30
日曜日・祝祭日／9：00～17：00

※感染症拡大予防のため、スケジュールの変更有。

豊富なトレーニングマシンを完備！1対1の個別指導、パーソナルトレーニングも行っています。体成分が詳しく分かるインボディ測定もできます！

※初めてのの方は、会員登録講習会（予約制）の受講が必要です。



いつでもご相談ください！



入会する前に、どんな教室か体験してみたいなあ…