

# NPO法人 ネージュ スポーツクラブ

会員募集中!



みんなで創る  
健康で笑顔と活気あふれる共生社会!!

「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  
に対し健康な身体確立と維持、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よりダウンロードいただけます。  
または事務局までお越しください。



■会費

■入会金(初年度のみ)

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
500円	1,000円	1,000円	1,000円	500円	各区分の 5割引

■年会費(会員のみ)

教室						クラブ・サークル		十日町 アクティブスポーツ
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	
1,000円	2,000円	3,000円	2,500円	1,500円	各区分の 5割引	2,000円	1,000円	3,000円

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!

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!

④チケット購入でお得!

つづりのチケット購入で、  
Topカードに  
50Pプレゼント!

たまったポイントで  
チケット購入もOK!

※同一家族2人目からファミリー会員が適用。(サークルは対象外)  
※ファミリー会員割引とお友達紹介割引は併用できません。  
※10月~3月に入会の場合、年会費が半額。(サークルは対象外)  
※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。

■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)     | (株)桐実蔵商店      |
| (有)井筒屋商店                 | (有)ガトータカダヤ      | (株)室内測量設計事務所 | (株)エビスヤ       |
| 十日町砂利(株)                 | (有)ダスキン十日町      | 大島電気(株)      | SOメンテナンス(株)   |
| (株)美佐伝                   | スポーツハウスN        | 太田淳一事務所      | (株)村尾電気       |
| (有)アセス                   | (株)村山土建         | (有)庭野スポーツ    | (株)美郷         |
| (株)共和自動車                 | (株)庭野電機商会       | (有)十日町ビルサービス | (株)村山興業       |
| (株)小泉工業                  | (有)グリーン清掃社      | (株)ケンバイミユキ   | (有)十日町コンピューター |
| (株)拓越                    | 新潟総合警備保障(株)魚沼支社 |              | 高橋昇男税理士事務所    |
| (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 |              |               |
| サントリービバレッジソリューション(株)長岡支店 |                 |              |               |

◇個人

田村英雄 湯澤一彦 近藤俊介 春日徹

令和6年3月31日現在  
順不同、敬称略

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



# 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！



入会する前に、どんな教室が体験してみたいなあ…

という方は

表紙の「無料体験チケット」をご活用ください！

どの教室でも、おひとり様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。

## わんぱくきッズ教室

日 時：毎月土曜日（月1～2回）/9：30～10：30

会 場：十日町市総合体育館 ほか

対 象：年少～年長児の親子

参加費：1組500円

土曜日の午前中、親子でいっしょに体を動かして楽しみましょう。

詳しい日程はHP・Instagramなどでご確認ください。



## エンジョイスports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：350円チケット1枚

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！



## 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：350円チケット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。



## 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：500円チケット1枚

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！



## げんきアップ教室

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：どなたでも

参加費：500円チケット1枚

体ほぐし・軽運動やスポーツ

レクリエーションを行います。

筋肉・関節・脳を刺激して、

心身を元気にする教室です。



## 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

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

参加費：350円チケット2枚

いつも元気いっぱい、楽しいスクールです♪

音楽を楽しみながら、一緒にみんなで踊りましょう！



## 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～10月 / 十日町市陸上競技場・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：350円チケット1枚

陸上競技のクラブです。

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。



## 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 ほか

対 象：どなたでも

参加費：500円チケット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コリの予防など、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！



## ボッチャ教室 NEW!

日 時：毎週金曜日/10：00～11：30

会 場：十日町市総合体育館

対 象：どなたでも

参加費：500円チケット1枚

ボッチャを使った健康教室です。

ボッチャのルールは簡単ですが

奥が深いゲームです。全身運動で体を大きく使って、仲間と

作戦を考えながら頭も使って楽しく活動します。

チームを作って大会にも参加しませんか？



## エアロビクス教室

日 時：毎週木曜日/19：30～20：45

会 場：十日町市武道館・剣道場

対 象：どなたでも

参加費：350円チケット2枚

音楽に合わせて気持ちよく体を動かして

みませんか？初心者でも安心して参加できます。

エアロビクスで脂肪燃焼、ストレス解消しましょう。



## 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：350円チケット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。



## 中里ポールウォーキング教室

日 時：第2・4金曜日/9：45～11：00

会 場：中里体育館

対 象：どなたでも

参加費：500円チケット1枚

ポールウォーキングで介護予防や

フレイル予防を目指す教室です。

「いつでも自分の足で歩こう！」を

目標に、ポールを使って元気に歩いて、

たっしゃもんになりましょう！



## シニアヨガ教室 NEW!

日 時：第1・4火曜日/10：00～11：00

会 場：十日町市武道館・剣道場

対 象：どなたでも

参加費：350円チケット2枚

ヨガは呼吸を大事にするエクササイズです。

全身の筋肉を大きく使いながら、一つ一つの動きに

呼吸を意識して心身を整えましょう。



## ランニングサークル【チーム新宅】

日 時：毎週水曜日&日曜日

会 場：十日町アーケード通り ほか

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。



## 十日町アクティブスポーツ

【定期活動】

毎月第4日曜日/9：30～11：30

十日町市総合体育館

【ユニバーサルポッチャ活動】

第1・2・4火曜日/19：00～20：00

十日町市武道館剣道場

【車いすバスケットボール活動】

毎月第2週火曜日/18：30～20：00

十日町市総合体育館

【ユニバーサルポッチャと車いすバスケットボール合同活動】

毎月第2土曜日/9：30～11：30

対 象：別紙募集案内参照

参加費：年間3,000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！



## 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

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！



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！

お気軽にご相談ください！

☆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）☆ポールウォーキング ☆ボッチャ（バラスポーツ）  
☆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