

講座に行ってみたくけれど、どんな感じなのか気になってなかなか踏み出せない・・・そんなお声をいただき、今回は9月から始まったママ♥フィットネスの教室におじゃましてきました。



この日はバランスボールの講座です。第1回目、不安もあったのですが、なんと、25名ものママさんが集まってくださいました。和やかな空気の中、まずは「ダンシングクイーン」の曲にのせて、体を上下に動かし、バランスボールに慣れるところから始めます。慣れてきたらだんだんステップアップ。足を横にステップしたり、腕を大きく動かしたり、体全体を使ったエクササイズです。皆様、とってもいい汗をかかれていました！



お子さん達はおもちゃで遊んだり、ママのそばにいたり、様々です。同じフロアにママがいるので、安心して遊んでいる子もいました。託児スタッフが遊び相手です。



最後はリラックスした曲でストレッチ。バランスボールの上だと、普段なかなかできない姿勢になれるので、ストレッチ効果もアップです。皆様お疲れ様でした！

ママ♥フィットネス
 日時： 毎週月曜日 10時～11時
 場所： 塩田公民館
 料金： 会員 1回 300円
 非会員 1回 500円
 第1月曜 バランスボール
 第2月曜 ママピラティス
 第3月曜 ストレッチ&リンバマッサージ
 第4月曜 エアロビクス

お問い合わせ・お申込みは…

総合型地域スポーツクラブ

うえだミックススポーツクラブ

☎ 0268-71-5392 (go! ミックに!)

FAX 0268-71-5302

〒386-1312 上田市本郷 752-2 神津テナント1階

mail: club@u-mixsports.com HP: www.u-mixsports.com



編集後記

うえだミックススポーツクラブ会員数が、9月で200名を突破いたしました！みなさま本当にありがとうございます。これからもみなさまの健康の為に、お役にたてるクラブでありたいと思っております。左の無料体験チケットで、スポーツの秋を堪能してくださいね。

くどう (み)

編集：うえだミックススポーツクラブ

お知らせその1

上田市わがまち魅力アップ応援事業 石井直方先生講演会

**実践！スロトレではじめよう！
一生太らない体の作り方**

日時： 11月23日(金・祝日)

13:00～14:30

場所： 塩田公民館 大ホール

料金： 無料



～プロフィール～

石井直方 (いしいなおかた)
 1955年生まれ。東京大学理学部卒業、同大学院理学系研究科修士、理学博士。
 著書に「筋肉革命」(講談社2011)「究極のトレーニング」(講談社 2007)など約60冊。
 83年ボディビルディング日本選手権優勝 など。
 「あさイチ」「世界一受けたい授業」などへのTV出演や、雑誌などでも活躍中。

「スロトレ」でおなじみの石井先生が塩田公民館にやってきます！

健康にやせるためにはどのようなことが必要なのか。また、それはなぜ必要なのか。石井先生ならではの、わかりやすい理論でお話します。

運動に携わる方、スポーツの指導者の方、ダイエットや健康に興味のある方、今後より一層充実した人生を送りたいと思っている方、この機会を逃さないでください！

申込みは不要です。お気軽にお出かけください。
 ※お席が満席の場合は立ち見となります。ご了承ください。



うえだミックススポーツ
 クラブ通信 第6号

平成24年
 10月発行



お知らせ
 その2

えみちゃんせんせいの

親子で

HIP★HOP

ダンス

日時：12月22日(土)

13:30～14:30

場所：塩田公民館

対象：未就学児とご家族

参加費：会員 ペアで500円(チケット可)

非会員 ペアで1000円

(お子様1名までは増員OK。その他は要相談)

持物：タオル・運動靴・水筒

※動きやすい服装でおこしください。



みんなが楽しめる楽しいダンスをえみちゃん先生と踊っちゃおう！
 親子で踊ればからだもこころもポッカポカ★
 寒い冬を吹き飛ばそう！

上田エンジェルス
 USAジュニア大会 部門賞第3位！



去る7月14日(土)、東京 駒沢体育館にて開催された USAジュニア大会にて、チアリーディング中学生以下編成部門 部門賞第3位入賞を果たしました。

これからも笑顔で元気にがんばります。

(コー子荒川)

(USA・・・チアリーディングスポーツエンターテイメント普及団体、ユナイテッド・スピリット・アソシエーションの略称です。)

12月9日 東御中央公園第一体育館にて、USA地区大会が行われます！応援よろしくお願ひいたします！
 エンジェルス入会募集は4月に行います。
 (対象：小学1年生～)



氏名

住所

☎

参加講座



講師紹介



このコーナーでは、魅力あふれるうえだミックススポーツクラブの講師陣を毎回紹介していきます。



名前： 宮下 美保 (みやした みほ)
エアロビックダンスインストラクター 健康運動実践指導者
担当講座： 楽々エアロビクス いろいろフィットネス 等

皆様と運動をして流す汗、時にはくるしいけれど仲間と運動をした時の爽快感、レッスン後の会話、笑顔、これが大好きです。
皆様と触れ合うことで私自身元気をいただいています。
ご一緒できる時間を楽しみにしています。



名前： 池村 笑微 (いけむら えみ)
舞踏家 3歳からバレエを始め、9歳から全国コンクールに出場。ジャズダンス、ヒップホップも学ぶ。県内外のイベント、舞台に出演。
担当講座： はじめてのバレエ 上田エンジェルス

クラシックバレエは、色々なスポーツやダンスの基礎です。
踊ってみたい!ダンサーになりたい!舞台に立ってみたい!そんな思いをたくさんの方々と叶えて行きたいです。そして楽しく体を動かしましょう!

今月のおすすめ講座



チェア(椅子)エクササイズ

日時： 毎週水曜日
10時～11時
場所： 塩田公民館
料金： 会員 1回100円
非会員 1回300円

強度： ★☆☆

講師： 岡本由紀子

●膝が痛くても大丈夫。病院での指導経験のある、健康運動指導士が椅子にすわったままできる運動を丁寧に指導いたします。
動きやすい服装でお越しください。



硬式テニスクラブ

日時： 毎週木曜日
10時～12時
場所： 自然運動公園
屋内テニスコート
料金： 1回500円(入会金・年会費別)

強度： ★★☆☆

講師： 坂田富雄

持物： (あれば)テニスラケット
※無料で貸出もいたします。
●ビギナーの方から経験者まで、幅広く募集しています。
一緒にテニスを楽しみましょう。



秋の開催講座一覧



教室名	強度・対象	曜日	時間	場所	※チケット
幼児・小学生の体づくり					
運動遊び教室	年長児～小2年生	土曜日(第1・3)	9時半～11時	塩田構造改善センター	800円
キッズ★運動教室	小2・3年生	土曜日(第1・3)	14時～15時	塩田構造改善センター	800円
はじめてのバレエ(幼児クラス)	3歳～5歳	水曜日	16:00～17:00	塩田公民館	月額3000円
はじめてのバレエ(児童クラス)	6歳～12歳	水曜日	17:15～18:15	塩田公民館	月額3000円
文化講座					
キッズ★英語	小低学年	火曜日	16:45～17:45	塩田公民館	月額4000円
こそだて英語	未就園児とご家族	水曜日(第1・3)	10時～11時	塩田公民館	1,000円
健康・リフレッシュ					
シニア健康教室	★★★	水曜日	9時半～11時	塩田公民館	500円
チェア(椅子)・エクササイズ	★★★	水曜日	10時～11時	塩田公民館	会員100円 一般300円
健康ウォーキング	★★★	金曜日	9時～10時	あいそめの湯	無料
朝活(ウォーキングとコーヒー)	★★★	毎月第3金曜日	朝6時半～8時	別所大湯集合	500円
ストレッチ&リンパマッサージ	★★★	木曜日	10時～11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
フィットネス系					
楽々エアロビクス	★★★	火曜日	10時～11時	塩田公民館	500円
いろいろフィットネス	★★★	月曜日	19時～20時	塩田公民館	500円
ママ♥フィットネス	★★★	月曜日	10時～11時	塩田公民館	会員300円 一般500円
クラブ					
チアリーディングチーム	★★★	木曜日	17時～19時	丸子総合体育館	月額4000円
「上田エンジェルス」	小1～中3	土曜日	9時～12時	塩田公民館	(募集は4月)
ランニングクラブ	★★★	土曜日	9時～10時半	HIOKI電機ランニングコース	500円
硬式テニスクラブ	★★★	木曜日	10時～12時	自然運動公園屋内テニスコート	500円
・・・秋から始まった新講座です					

※受講の際にチケットをお買い求めいただけます。(500円チケット×12枚綴り5000円、300円チケット12枚綴り3000円)

	区分	金額	備考
入会金	大人(高校生以上)	2000円	
	子供(中学生以下)	1000円	
	家族(同居家族)	5000円	同居家族であれば何名でも可
年会費	大人(高校生以上)	1500円	(スポーツ安全保険任意加入)
	子供(中学生以下)	1000円	(スポーツ安全保険任意加入)
	家族(同居家族)	4000円	同居家族であれば何名でも可



お知らせ



運動遊び教室がリニューアルしました!

4月から土(第2・4)に体育協会と連携して行っていた【運動あそび教室】が9月8日(土)で終了になりました。その後も引き続きうえだミックススポーツクラブの教室として引き継いで開催しております。場所など変更しておりますのでご確認をお願いいたします。



対象：年長～小学2年生
日時：毎月第1、第3土曜日 9時半～11時
場所：塩田構造改善センター 持物：水筒、タオル、雑巾
参加費：800円チケット