

ほかにもいろいろ...

うえだミックススポーツクラブではこの他にもまだまだ色々なことを始めます！今後もご注目ください！

今後の予定

- 5月25日(土) 「別所線と走ろう」を全面的に応援します。皆様ぜひご参加ください。
- 6月 運動不足のお父さん必見！男性対象の「男子 体力アップ塾」始めます。他にもいろんな企画を計画中です！お楽しみに★

活動報告

去る3月23日・24日に開催されました、usa ナショナルズ in japan 2013 (全国大会) にチアリーディングチーム 上田エンジェルスから「ブルー」「ホワイト」の2チームが出場してまいりました！冬の大会は今回が4回目の出場、今回、初めての全国大会への出場権利を得たエンジェルス。これまで、全国大会で演技することを目標に練習を重ねてまいりました！

結果は、ブルーチーム チア部門レベル2 第4位！入賞
ホワイトチーム チア部門レベル1 特別賞『ベスト インプレッション賞』となりました。それぞれの選手が、全国の選手たちとこうして肩を並べて演技が出来たこと、本当にかけがえのない経験となりました。



選手たち1人1人、コーチ陣1人1人、保護者の皆様、支えて応援してくださった地域の皆様、大会を準備・運営してくださった皆様、たくさんのお見えないチカラに支えられて2チームが2日間無事にこの大会を終えることが出来たことチームを代表いたしまして、心から感謝いたします。本当にありがとうございました！

(エンジェルスコーチ 荒川)



ブルーチーム



ホワイトチーム

お問合せ・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

〒386-1323 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



ミックスポーツ無料体験チケット

※初めての方、お一人様1回のみ使用可

氏名 _____

住所 _____

☎ _____

参加講座

※紙面の都合により、「スポーツトレーナー工藤の健康コラム」は次号の掲載となります。ご了承ください。

編集後記

春は始まりの季節。思い切って新しいことを始めるにはぴったりの季節です。

この春のうえだミックススポーツクラブは新しいこと盛りだくさんです。この中から、皆様の「あたらしいこと」を見つけていただけたらうれしいです。

くどう (み)

編集：うえだミックススポーツクラブ



春 とっておきの新講座 始まります

わくわくの春がやってきました。うえだミックススポーツクラブでも、この春から新しい講座がスタートします。一緒に、新しいこと始めませんか。

4月17日
スタート

わくわくアドベンチャークラブ



松本 大 (まつもと だい)

父に連れられ3歳から山登りやスキーを始める。群馬大学大学院卒。東吾妻町立原町小学校に4年間務める。2012年3月退職。2012年、アジア人として初めてスカイランナーワールドシリーズ年間ポイントランキングに挑む

日本を代表するトレイルランナーの一人である、松本大さんを講師に迎え、山王山公園など、塩田の野山を中心に自然の楽しさ、厳しさを学びます。雨天時は元小学校教諭の松本さんと、学習会に変更！子どもも大人もうれしい講座です。

日時：毎週水曜日 16:30~17:30

4月17日~10月2日までの全20回の講座になります

場所：山王山公園などの屋外 第1回は塩田公民館に集合

雨天時は塩田公民館にて学習会

対象：小学3年生~6年生

料金：全20回で10,000円

持物：水筒、防寒

(雨天時は宿題、筆記用具)

服装：運動靴、汚れてもいい服でお越しください

長そで、長ズボンが好ましいです



うえだミックススポーツ
クラブ通信 第8号

平成25年
4月発行



4月
スタート

大人のバレエ教室・初めてのバレエ クラス増設

水曜クラスで大変ご好評をいただいている、バレエ教室。4月からは児童クラスを低学年・高学年にわけ、きめこまかい指導ができるようになりました。また、ご要望の多かった大人クラスも新登場！小さいころからの憧れを実現してみませんか。

場所：塩田公民館またステップ

料金：月3,000円 (会場代を別途いただく場合があります)

持物：水分補給の飲み物、汚れてもいい靴下 動きやすい服装でお越しください

幼児クラス

対象：幼稚園・保育園児
場所：塩田公民館
曜日：水曜日
時間：16:00~17:00

低学年クラス

対象：小学校低学年
場所：ステップ
曜日：木曜日
時間：17:30~18:45

大人クラス

対象：バレエ初心者
場所：ステップ
曜日：木曜日
時間：19:00~20:00

高学年クラス

対象：小学校高学年
場所：塩田公民館
曜日：水曜日
時間：17:15~18:30



講座名が
変わりました

シニア健康教室 → シニア筋力・バランスカアッフ教室

チェア・エクササイズ → 楽椅子運動教室

楽々エアロピクス → エンジョイエアロピクス

となりました。引き続きよろしくお願ひします。

春の新講座紹介、まだまだ続きます⇒

6月21日
スタート

あいそめの湯で更に健康に！連続講座スタート

場所：別所温泉 あいそめの湯
 料金：会員 受講無料 非会員 500円 会員・非会員共に別途あいそめの湯入場料500円がかかります
 持物：心と体まるごと元気講座…飲み物・筆記用具・バスタオル又はヨガマット
 リンパ&ストレッチ…飲み物・筆記用具・普段お使いのボディクリーム
 高齢者ヨガ…飲み物・バスタオル又はヨガマット

★ 6月21日 (金)	13:30~15:00	心と体まるごと元気～脳・体・心の活性体操①
★ 7月19日 (金)	10:30~12:00	リンパ&ストレッチ①
★ 8月30日 (金)	13:30~15:00	高齢者ヨガ①
★ 9月20日 (金)	13:30~15:00	心と体まるごと元気～脳・体・心の活性体操②
★ 10月18日 (金)	10:30~12:00	リンパ&ストレッチ②
★ 11月29日 (金)	13:30~15:00	高齢者ヨガ②
★ 1月31日 (金)	10:30~12:00	リンパ&ストレッチ③
★ 2月21日 (金)	13:30~15:00	高齢者ヨガ③



講師 心と体まるごと元気講座・・・山岸洋子 (伊那市総合型地域スポーツクラブゼネラルマネージャー)
 リンパ&ストレッチ・・・小林明美 (健康運動指導士 リンパセラピスト)
 高齢者ヨガ・・・小山千寿子 (ケアリングヨガインストラクター 高齢者ヨガインストラクター)

5月14日
スタート

大注目！タヒチアンダンス 初回は無料体験会！

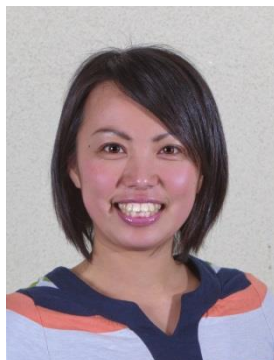
身体のバランス・コントロール、瞬発力、柔軟性などを総合的に養うことができるので、運動不足でお困りの方やシェイプアップしたい方にもおすすめです。ポリネシアンダンスの中でもタヒチアンダンスは運動量も多く、少し激しい腰の動きが特徴の、情熱的なダンスです。5月14日は無料体験会です。お気軽におでかけください。

日時：5月14日～の毎週火曜日 15:00~16:00
 場所：塩田公民館
 料金：1回1,000円 講師：マキコ・カヒアウ・清水、レイナ・プナヘレ・清水
 持物：タオル、水分補給の飲み物、(あれば)パレオ 動きやすい服装でお越しください



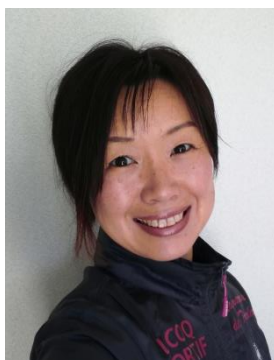
講師紹介

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：柄澤 真代 (からさわ まさよ)
 フェリーモ認定 こそだて英語講師 小学校英語指導者資格(J-SHINE)取得
 担当講座：こそだて英語

自身も2児の子育て真っ最中！生活のなかに英語をちょこっとプラスするだけでお子さんにとって英語がとても身近なものになります。それを我が子で実感しています。みなさんも Good morning! から始めませんか。こそだて英語で親子のスキンシップが増え、ことばが親子の絆も育みます。



名前：山本 美枝 (やまもと みえ)
 アクアフィットネスインストラクター ベビーダンスインストラクター
 FTP マットピラティスインストラクター

身体を動かす事で心と身体に良い変化を感じて頂き、皆様の“可能性”や“魅力”を引き出す指導を心がけております。生活とスポーツがもっと身近なものとなっていくと嬉しいです。

春の講座一覧



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	自然運動公園体育館	800円
わくわくアドベンチャークラブ	小3年生～小6年生	水曜日	16:30～17:30	山王山公園など	全20回1万円
はじめてのパレエ(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
はじめてのパレエ(低学年クラス)	小1年生～小3年生	木曜日	17:30～18:45	ステップ	月額3000円
はじめてのパレエ(高学年クラス)	小4年生～小6年生	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					
シニア筋力・バランスカアップ教室	★★☆	水曜日	9時半～11時	塩田公民館	500円
楽椅子健康体操	★★☆	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
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					
エンジョイエアロビクス	★★☆	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
大人のバレエクラス	★★☆	木曜日	19時～20時	ステップ	月額3000円
タヒチアンダンス	★★☆	火曜日	15時～16時	塩田公民館	1000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)
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

※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

「心を癒す心理学講座」開催！！

誰もが日常生活の中でストレスが無い生活というのは、無いに等しいと思います。ただ、自分の心の持ち方、心のありようによって自分自身で何気なく解決していることが多くあると思います。簡単な心理学を知ることによりなお一層笑顔でいられる日が多くなるよう、学んでみませんか。

開催日：5月9日～ 毎週木曜日(全10回)
 場所：塩田公民館
 時間：10:00～11:30
 料金：会員 10回前払い3,000円 1回ごとの受講の場合1回500円
 :非会員 10回前払い5,000円 1回ごとの受講の場合1回800円
 講師：小澤かつ子(心理療法士)
 持物：筆記用具
 内容：フォーカシング、カラーセラピー、ストレスと心の持ち方 など全10回

