

ただ今開催中！男子！体力アップ塾

3ヶ月で3キロダウン3センチシェイプ（3・3・3活動）
日頃、運動不足と感じている方！体力が落ちたと実感している方！各自目標を決めて努力してみませんか？正しい動作を身に付けながら、カラダを鍛え直してみましょう。もちろん、女性の参加も大歓迎です



日時：毎週火曜日 19時～20時 場所：塩田公民館

参加費：会員 300円チケット 非会員 500円

【内容】

- ☆ストレッチ体操（柔軟性の向上・肩こりや腰痛改善）
- ☆筋力トレーニング（筋力アップ・筋肉の引き締めなど）
- ☆簡単なリズム運動（有酸素運動で持久力アップと脂肪燃焼）

【持ち物】

- ・運動靴・水分補給できる飲み物・ストレッチができるマット又はバスタオル・汗ふきタオル
- ※運動のできる服装でお越しください。

スポーツトレーナー工藤の健康コラム

太ってしまったら… メタボは一日にしてならず

皆さんこんにちは。スポーツトレーナーの工藤哲也です。
思い出してください！体脂肪が1kg増えるということは約7000kcal ため込んだということ。一日では太れませんよ（_-）一喜一憂しないことですが、毎日の積み重ねで簡単に1kg分は増えてしまいます。

例）ビール 500ml（250kcal）×30日＝7500kcal

さて、本格的に減らさなきゃ！とすると、前述の通りため込んだ体脂肪1kg落とすためには7000kcalの赤字を作らなければなりません。その為の3原則を石井直方先生がご教授くださいましたね！

【エネルギー収支を赤字にする為の3原則】

- ① 食事のコントロール
- ② 有酸素運動でのエネルギー消費
- ③ 筋肉量の増加

【ポイント】

この3ポイントをバランスよく実施すること！
そうしないとたいへんなことになってしまいますよ…それはなぜかというお話を次回したいと思います。



文責：工藤哲也

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 _____

編集後記

毎日暑いですね！こんな時は運動で汗をかくのも嫌になってしまいそうですが、運動でかく汗は一味違って気持ちのいいものです。
クーラーで冷え切った体を動かして、夏バテを防ぎましょう。

もちろん、熱中症対策はお忘れなく。

くどう (み)

編集：うえだミックススポーツクラブ



夏の入会キャンペーン実施中!!

いよいよ夏本番。うえだミックススポーツクラブはただいま「夏の入会キャンペーン」中です。7月中にご入会いただくと、なんと入会金が無料となります。気になっている講座がある方、この機会にぜひご入会ください。

平成 25 年 7 月 1 日～平成 25 年 7 月 31 日まで

入会金 2000 円(子ども 1000 円)→ 無料!



たくさんのドキドキが

あなたを待っています!!

ランニングクラブ 再始動

6月8日（土）から心機一転ランニングクラブが再始動しました！
今まで一人で走っていたけど一緒に走る仲間を見つけたい。いつかマラソン大会に出場してみたい。もっと速く走りたい！そんな仲間が集まっています！もちろん初心者大歓迎です。
マラソン完走請負人 工藤哲也（スポーツトレーナー）が、身体の使い方、トレーニングの方法からランニングフォームまで、わかりやすく解説しながら実践していきます。
それぞれの目標を達成するために、みんなでがんばりましょう！



対象：年齢不問
場所：上田市城跡駐車場（やぐら下）
時間：第2・第4土曜日：9：00～10：30
参加費：500円チケット
持ち物：水分補給できるもの、タオル
講師：工藤哲也
※運動のできる服装でお越しください。



体幹トレーニングやお互いの姿勢のチェックなど、なかなか一人では難しい練習も、みんなで行えば楽しくできます。



第1回目にご参加いただいた7名の皆様。初めての事はばかり！だけどとっても楽しかったとのご感想いただいています。



うえだミックススポーツクラブ通信 第9号

平成 25 年 7 月発行





会社勤めの方にも運動をしてもらいたい…そんな私たちの願いが一つ形になりました！
 塩田リサーチパーク内にあるアヴァシスさんで、週1回、運動出張講座を行っています。内容はバランスボールや筋トレ、ストレッチなど様々です。
 健全な精神は健全な身体に宿ります。仕事の合間の運動で、心も体もリフレッシュ！お仕事の効率もアップ！
 企業内での運動出張講座、ご希望ありましたら当クラブまでご連絡ください。

活動報告

桜めぐりウォーキング開催しました

4月27日、会員の皆様の親睦をかねて、別所周辺を歩く、桜めぐりウォーキングを開催いたしました。当日は約40名の方がご参加くださいました。残念ながら桜は葉っぱになっていましたが、皆様との楽しいひと時を過ごすことができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



第5回別所線と走ろう

5月25日、第5回別所線と走ろうが開催されました。うえだミックススポーツクラブも企画から運営まで全面協力。上田エンジェルスはオープニングセレモニーで演技を行いました。



当日は天気にも恵まれ、たくさんの参加者の方たちが春の塩田平を思い思いのペースで走っていました。ゴール地点の別所温泉あいそめの湯では、絵本読み聞かせやコンサート、ダンス・体操など、さまざまなイベントが行われました。

6月13日、塩田公民館で「笑いヨガ」の講座を行いました。笑いヨガとはヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身共にすっきりし元気になることができます。この日は約40名の参加者皆様が笑顔で運動をしてくださいました。

今回大変ご好評をいただきましたので、夏休み特別企画を開催いたします！ぜひご参加ください！



親子でワハハ！笑いヨガ講座 ～親子で笑ってコミュニケーション～

日時：8月1日（木） 13:30～14:30
 場所：塩田公民館 大ホール
 対象：3歳以上のお子さんご家族
 料金：会員…無料 非会員…500円（ペア）
 ※運動のできる服装でおこしください。



講師紹介

名前：児平 美保（こだいら みほ）
 健康運動実践指導者 レクリエーションコーディネーター
 中学校・高等学校教諭保健体育専修免許
 担当講座：運動あそび教室



楽しみながら体を動かして、幼児・児童期に必要な運動能力を身につけていきます。「体を動かすのが楽しい！」「できないことができるようになった！」そんな子どもたちの笑顔がたくさん見られる教室にしていきたいです。



夏の講座一覧



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(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
はじめてのバレエ(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&セルフリンパケア	★★☆	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
タヒチアダンス	★★☆	火曜日(第1・3)	15時～16時	塩田公民館	1000円
男子！体力アップ塾	★★☆	火曜日	19時～20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)
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
ランニングクラブ	★★☆	土曜日(第2・4)	9時～10時半	上田市城跡駐車場(やぐら下)	500円

※受講の際にチケットをお買い求めいただきます。(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	
年会費	家族(同居家族)	5000円	同居家族であれば何名でも可
	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

あいそめの湯で更に健康に！連続講座開催中

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
 スクエアステップ…飲み物

- ★ 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 スクエアステップで楽しく脳トレ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 スクエアステップで楽しく脳トレ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 スクエアステップで楽しく脳トレ③

