

お一人でもOK!

### 親子でマウンテンバイク

野山をマウンテンバイクで思い切り走りませんか？バイクは貸出可能！講習会、ミニレースも行いますのでぜひこの機会にマウンテンバイクを楽しんでみてください！同時開催でスラックラインも行います。お楽しみに！  
 ※スラックライン…ベルト状のラインを利用したスポーツの一種で、簡単に言うと綱渡りです。ラインのうえでバランス感覚や集中力を鍛えることができます。

- 日時 : 11月9日(土) 10:00~15:00 (集合9:30)
- 場所 : 前山寺近く、山王山公園駐車場に集合⇒移動
- 対象 : 小学生以上 (ご家族での参加大歓迎)
- 参加費 : 大人 1,500円 子ども 1,000円
- 服装 : 運動のできる服装、運動靴
- 持ち物 : ご自分の自転車やお子さんの自転車を持参してもOK!  
おにぎり又はパン、飲み物、深型の食器



※当日は終了後に田中さん特製、手作りミネストローネを振舞います。ミネストローネが入る食器をご持参ください。

共催: MTB&スラックライン うえだミックススポーツクラブ 協力: スポーツサイクル ベレーニョ

学校 × うえだミックススポーツクラブ

### 活動報告

うえだミックススポーツクラブでは、近隣の学校との連携をはかり、様々なスポーツの補助、指導を行っています。今年度は、

- ★塩田地区学校教職員の研修講座 レクリエーション 講師
- ★上小体育研究会 ヒップホップダンスの指導法
- ★中塩田小学校運動会 組体操補助
- ★中塩田小学校クラブ活動 ダンスクラブ担当



など、子ども達や先生方のサポートをさせていただいています！子ども達が安全に楽しく運動に親しめますように。スポーツ指導のご依頼もお気軽にご相談ください。スポーツ指導のプロがお手伝いいたします。

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

秋風が気持ちの良い季節になりました。さわやかな空気を感じながら、運動してみませんか？秋の入会キャンペーンで皆さんに合った講座を探してみてください。このキャンペーンが皆さんのスタートのきっかけになりますように…。

くどう (み)

編集: うえだミックススポーツクラブ



## うえだミックススポーツクラブ通信 第10号



平成 25 年 10 月 発行

### 秋の入会キャンペーン実施中!

スポーツの秋。うえだミックススポーツクラブはただいま「秋の入会キャンペーン」中です。10月15日~11月15日の間にご入会いただくと、なんと入会金が無料となります。この機会にぜひご入会ください。

平成 25 年 10 月 15 日 ~ 平成 25 年 11 月 15 日まで

**入会金 2000 円(子ども 1000 円) → 無料!**

うえだミックススポーツクラブなら、ご家族みんなにぴったりの講座があります

- まだまだ元気なシニア世代向け講座**
  - ★シニア筋力・バランスアップ教室
  - ★ストレッチ&セルフリンパケア
  - ★健康ウォーキング
  - ★硬式テニスクラブ
- いつも輝いていた女性向け講座**
  - ★ママフィットネス
  - ★エンジョイエアロビクス
  - ★いろいろフィットネス
  - ★硬式テニスクラブ
  - ★ランニングクラブ
  - ★大人のバレエ教室
- 運動不足が気になる? 男性向け講座**
  - ★男子! 体力アップ塾
  - ★ランニングクラブ
  - ★硬式テニスクラブ
- 毎日元気! 子ども向け講座**
  - ★運動遊び教室
  - ★はじめてのバレエ
  - ★上田エンジェルズ
  - ★キッズ英語
- ゆっくりみんなで楽しみたい高齢者向け講座**
  - ★楽椅子健康体操
  - ★ストレッチ&セルフリンパケア

予告

キャリアカウンセラー **工藤倫子さん** 特別講演

**12月16日(月) 塩田公民館にて**

キャリアカウンセラーとして活躍中の工藤倫子さんをお招きし、午前、午後の二部構成で講演会を行います。ひとりひとりが幸せに生きていくためのヒントを学んでみてください。

午前の部: ママのための特別講座 10:30~11:30

参加費…会員 500円 非会員 1,000円

午後の部: 人を惹きつける話し方講座 13:00~16:00

参加費…会員 2,000円 非会員 5,000円

詳しくはクラブホームページでご確認ください



# 祝 松本大さん 第66回富士登山競争 優勝!!

7月26日に富士山で行われた 第66回富士登山競争 において、うえだミックススポーツクラブで講師を勤めている松本大さんが見事優勝いたしました！  
 富士登山競争とは、標高約700mの富士吉田市役所から約3700mの富士山頂（吉田ルート）まで、標高差3000mを一気に登る、世界屈指の山岳レースです。今回松本さんは5回目の出場にして念願の初優勝！本当におめでとうございます！

## 松本大さんと走ろう！ 日帰りツアーリングIN ツールド上田



数々のメディアにも取り上げられ、今大注目の松本選手がツアーガイドを務める、トレイルランニングに参加してみませんか？登りはすべて歩くので、トレイルランニング初心者でも安心して参加できます。

- 11月16日(土) ツールド上田 スカイランニングルート①前半約20キロ
- 11月30日(土) ツールド上田 スカイランニングルート①後半約20キロ

両日とも9時に上田駅集合。温泉で入浴後、上田駅に戻るの17時ごろとなります。

参加費：1回 2,500円(保険料込)

持ち物：リュック 飲み物 昼食代のお金(持参でもOK、各自自由で)

菓子類(エネルギーになるもの)

服装：履きなれたシューズ(トレランシューズのレンタル有り) Tシャツ

短パン(タイツも可) 上着(ジャケット)

詳しい行程、お申込は [うえだミックススポーツクラブ](#) まで



9月22日付の信濃毎日新聞にも掲載されました

### プロフィール紹介

名前：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など、国内外のトレイルランレースで活躍中。本年の富士登山競争にて優勝。現在、上田在住の30歳。

## ママフィットネス 秋の部

毎回ご好評いただいている、ママフィットネス。秋の部が始まっています。子どもがいてなかなか運動できない、たまには体を動かしたい…でも人に預けて出かけるのはちょっと… ママフィットネスはそんなママさんの声から生まれました。お子さんは託児スタッフが同じフロアで見ていますので安心です。



対象：子育て中のママ

場所：塩田公民館

日時：毎週月曜日 10:00~11:00

参加費：300円チケット(非会員は500円)

持ち物：水分補給できるもの、タオル

※運動のできる服装でお越しください。

☆	10月21日	親子フィットネス	講師	玉木博枝
☆	10月28日	エアロビクス	講師	宮下美保
☆	11月11日	ママバレエ	講師	池村笑微
☆	11月18日	ヨガ	講師	山本美枝
☆	11月25日	エアロビクス	講師	宮下美保
☆	12月2日	親子フィットネス	講師	玉木博枝



## 秋の講座一覧

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
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
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 会員100円 一般300円
楽椅子健康体操	★★☆	水曜日	10時~11時	塩田公民館	無料
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 会員300円 一般500円
男子!体カアップ塾	★★☆	火曜日	19時~20時	塩田公民館	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
「上田エンジェルズ」	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	
	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

### 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

持ち物：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	終了
★	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	終了
★	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	終了
★	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	

