

予告

子ども運動あそび教室無料体験会

マット・跳び箱・鉄棒・ボールあそびなどを総合的に組み込んだ体操や遊びを体験する教室です。たくましい心とカラダづくりの基礎を育みましょう。

日時：3月29日(土)

9:00~10:00 新年中・年長 幼児運動あそび

10:30~12:00 新小1~3年生 キッズ運動あそび

場所：自然運動公園体育館 サブアリーナ

持ち物：上履き・飲み・雑巾(最後に雑巾がけをします)

服装：動きやすく、伸縮性のある服



ミックススポーツクラブの運動教室はここがいい!

★体育系の学校を卒業した幼児体育専門の講師が複数で指導します。

★マット・跳び箱・ボール・縄跳び・鬼ごっこなど、様々な運動をあそび感覚で習得できます。

★「運動って楽しいな!」という気持ちを大切にされた発達に応じた指導を行なっています。

サポーター募集中!

うえだミックススポーツクラブでは、当クラブの活動に共感、応援して下さる方、企業を募集しております。

スポーツでしあわせを作る、お手伝いをしていただけませんか。

詳しくはクラブ事務所までお問い合わせください。

(サポーター企業のお名前は、うえだミックススポーツクラブ通信に掲載させていただきます。)

サポーター会員・・・□3,000円～

サポーター企業・・・□30,000円～

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 _____

信じよう。スポーツの力を。



toto BIG toto や BIG の収益は、日本のあらゆるスポーツに役立てられています。

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11号



平成26年1月発行

新年 あけましておめでとうございます

昨年は、たくさんの方々にお世話になり、またたくさんの方にご入会していただきまして、誠にありがとうございました。昨年12月で、会員数が385名になりました。本年も皆様の健康づくりのために、お役にたてるクラブでありたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

活 動 報 告

昨年もうえだミックススポーツクラブでは様々な活動を行いました。ここでは秋から冬にかけての活動をご報告いたします。

親子でマウンテンバイク

11月9日(土)に行われました『親子でマウンテンバイク』。朝は少し肌寒かったですが、天気は晴れ、絶好のマウンテンバイク日和でした。

普通の自転車とは違う感覚のようで、初めて乗った方は、最初戸惑って転んでしまったり、ということもありましたが、数をこなすうちに楽しんで出来ました。レースをしたり、タイムトライアルをしたり、午後もfrisbeeや綱引きをしたりと盛りだくさんでした。



お昼にはミネストローネやハンバーグ、焼き芋などを皆で食べました。青空の下、格別おいしく感じました。

これからも皆さんと楽しめるイベントを開催していきたいと思えます。スポーツサイクルベレーニョさん、ご協力ありがとうございました。



協力: Velenjo

工藤倫子さん講演会

12月16日(月)に、工藤倫子さんの講座を開催いたしました。工藤さんは千葉県在住、全国でご活躍のキャリアカウンセラーです。

仕事することだけがキャリアではなく、生まれたときから今までの経験全てがその人のオリジナルのキャリア。自信を持っていい、という言葉に勇気づけられた方は沢山いらっしゃったと思います。

みんなそれぞれ、ご縁のある環境の中で生かし活かされている事を実感出来る、素晴らしいお話しでした。



これからも当クラブではスポーツだけでなく様々な講座を開催していきます!

しおだっ子応援団

「しおだっ子応援団・スポーツ文化部門」(塩田中学校)でのノー部活デーの放課後に希望者を募ってヒップホップダンスの指導を行いました。

当日は40名の参加がありました。



冬の運動不足解消になるように期待しています。

上田エンジェルス

12月22日(日)に開かれたチアリーディング長野大会におきまして、上田エンジェルスは史上初の四チームが参加いたしました。結果は...



スカイチーム、Level3で1位
ブルーチーム、Level2で4位
ホワイトチーム、Level1で2位

レッドチーム、エキシビジョンで、グッドスピリット賞。

また、チーム上田エンジェルスでチアアップ賞。

3チームが基準点を獲得し、3月29日から行われる幕張メッセの全国大会への出場権利を得ることができました。

応援ありがとうございました。

夜は大人のリフレッシュタイム

一日の疲れを、運動で解消しませんか？体を適度に動かすことで、心も体もリフレッシュ！うえだミックススポーツクラブではお仕事帰りにも参加できる夜の教室も行っています。

いろいろフィットネス



じっくり自分の体と向き合いませんか？少しずつあなたの体が変わります。
毎回違う講師により、ピラティスやエアロビクス・バランスボールを行います。いろいろ試したい方におすすめです。

日時： 毎週月曜日
19時～20時

場所： 塩田公民館

料金： 1回500円

持物： 水分補給の飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください



第1月曜	リンパ&ストレッチ	講師	小林明美
第2月曜	エアロビクス	講師	宮下美保
第3月曜	ピラティス	講師	山本美枝
第4月曜	バランスボール	講師	荒川玲子

男子体力アップ塾

冬の運動不足解消！体力・代謝アップ講座。
ストレッチ・筋力・簡単な有酸素運動などを組み合わせた教室です。男性だけでなく女性も大歓迎です。

日程： 1月7日、21日
2月4日、25日
3月4日、18日 の全6回講座
火曜日 19時～20時

場所： 塩田公民館 小ホール
対象： 成人男子（女子も可能）

定員： 20名

参加費： 全6回 3,000円
(クラブ会員は1回につき300円チケット
1枚で参加可能)

持物： 水筒、タオル、着替え(必要な方)

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)
- ☆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)等々



ママフィットネス 冬の部 始まります！

毎回ご好評いただいている、ママフィットネス。まもなく冬の部がスタートします。
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。

☆	1月20日	エアロビクス	講師	宮下美保
☆	1月27日	ヨガ	講師	山本美枝
☆	2月3日	親子フィットネス	講師	玉木博枝
☆	2月10日	ママバレエ	講師	池村笑微
☆	2月17日	ヨガ	講師	山本美枝
☆	2月24日	エアロビクス	講師	宮下美保
☆	3月3日	ヨガ	講師	山本美枝
☆	3月10日	ママバレエ	講師	池村笑微
☆	3月17日	バランスボール	講師	荒川玲子
☆	3月24日	エアロビクス	講師	宮下美保



たくさんの仲間がまっています



見守り託児で安心



冬の講座一覧

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 会員500円 一般800円
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	500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
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5000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	
	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・心の活性化体操②	終了
★	10月18日(金)	10:30～12:00	リンパ&ストレッチ②	終了
★	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	終了
★	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	

