



バレエ教室発表会が行われました！

11月30日(日)、第1回うえだミックススポーツクラブ・EMU バレエ合同発表会が上田市丸子文化会館 セレスホールで行われました。

開場前から長い列、受付には花束の山が出来ました。講師の池村 笑微先生の『バレエの素晴らしさをもっと身近に！もっと気軽に！』という熱い思いからスタートしたバレエ教室。この日は幼児クラス・低学年クラス・高学年クラス・大人クラス、そして池村先生がレッスンしているサークル合わせて総勢120名のバレリーナ達がスポットライトを浴び羽ばたきました。足を運んでいただいた皆様、出演者達を応援していただいた皆様、ありがとうございました。



上田エンジェルス全国大会予選結果報告！

12月23日(火・祝) USA Competitions 2015 地区大会 長野大会が千曲市戸倉体育館にて開催されました。そこでの上田エンジェルの演技の結果は・・・やりました！

チアリーディング長野大会上田エンジェルス。SKY、BLUE、WHITEの三チームが全国大会への出場権を獲得しました！RED チームも全国出場権は惜しくも逃しましたが、部門別一位獲得。また、会場を盛り上げたチームに贈られる「チア アップ賞」も頂きました！

大会関係者の皆様、応援して下さいました皆様から感謝いたします。ありがとうございました！

選手たち、本当に良くがんばったね！

エンジェルスコーチ 荒川



エンジェルスは3月28、29日 千葉県幕張メッセで開催される全国大会に出場します。皆様応援よろしくお願いします。

Let's go ANGELS!

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

信じよう。スポーツの力を。



東郷堂

toto logo や BIG の収益は、日本のあらゆるスポーツに投資されています。

編集：うえだミックススポーツクラブ



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 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。

うえだミックススポーツクラブ

黒田 紫さん 講演会

～子どものスポーツと学習について地域で考えよう～

平成25年に県の教育委員会から出た、「部活動朝練習廃止」の指針から様々なことを考え、行動してきた現在。子どもにとって…何が必要か？大人はどうすべき？子どもの意欲にどう寄り添う？親も先生も地域の大人も、枠を超えてみんなで考えませんか？話しませんか？

講師 黒田 紫さん



日時： 1月24日(土) 14:00~16:30

基調講演 14:00~15:30

座談会 講演終了後~16:30

場所： 上田市塩田中学校 塩のホール

対象： どなたでも

費用： 無料

持ち物： 上履き

大学在学中に日本初のプロチアリーディングチームのメンバーとなり、国内外のスポーツシーンで活躍。大学卒業後、神奈川県立高校で英語、ダンス、チアを教える。子どもの潜在能力を最大限に引き出し、伸ばす、独自の指導法で5度日本チャンピオンチームを育成し、世界大会に導く。また、母子家庭で2人の子どもを育て上げ、2人とも名門医科大学に合格させる。著書に「先生はプロチアリーダー！」「学力を呼び覚ます育て方」がある。



講演会のみ参加も可能です。どうぞお気軽にご参加ください。



子育て応援講座

パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ



パパは・・・ベビーダンス

・お仕事でなかなか赤ちゃんとの時間が持てないパパ・・・
・イクメン”になりたいけど、どうしたらいいかわからない・・・
抱っこしながらエクササイズできる『ベビーダンス』でパパの育児参加を応援します！
睡眠率92%のベビーダンスはぐずったときや夜泣きの時も役立ちます。
スキンシップしながらエクササイズ！

講師 山本美枝

日時： 2月11日(水祝) 10:00~11:30

場所： 塩田公民館

対象： 生後3か月(首すわり)～1歳半までのお子様と父親・母親

料金： 一家族 1,000円

定員： 25組(先着)

服装： 動きやすい服装でお越しください

持物： 体温計 抱っこ紐(スリングでも可)

子どもの着替え 汗拭きタオル

水分補給用の飲み物

ママは・・・骨盤ヨガ

・産後の体型が気になるママ
・育児・家事で最近ストレスがたまっているママ
パパが赤ちゃんとおしゃべりしている間、ママはゆっくりヨガタイム☆産後自分の身体を見つめなおしてリフレッシュ！
産後の心と身体を整えましょう！

講師 玉木博枝

氏名 _____

住所 _____

参加講座 _____

冬のおすすめ講座

寒い冬、縮こまった身体をのばして、気持ちよく新年を過ごしましょう！

ストレッチ & セルフリンパケア

自分の身体を自分でいたわれたら、素敵だと思いませんか？ストレッチで体をほぐし、リンパセルフケアをすることで、体の代謝が良くなります。自分でできる、自身のためのケアを身に付けて、健康な身体を目指しましょう。

- 日時 : 第1.3.5木曜日 10:00~11:00
- 場所 : 塩田公民館
- 料金 : 500円チケット (非会員は800円)
- 持物 : 筆記用具・フェイスタオル・水筒
普段お使いのポディークリーム
- 服装 : 動きやすい服装でお越しください
- 講師 : 小林明美



ほぐしヨガ

体が硬くても大丈夫！難しいポーズはしません。ゆっくり、ゆったり体をほぐしていきます。音楽とアロマの心地よさに心と体をゆだねてみましょう。



- 日時 : 第2、第4木曜日 10:00~11:00
- 場所 : 塩田公民館
- 料金 : 500円チケット (非会員は800円)
- 持物 : 水分補給できる飲物、バスタオル
- 服装 : 動きやすい服装でお越しください
- 講師 : 玉木博枝

楽椅子健康体操

膝が痛くても、運動が苦手でも大丈夫！椅子に座ったままできる簡単エクササイズです。毎回違う内容で、飽きることなく楽しめます。楽しく笑って、元気でいきましょう。

- 日時 : 毎週水曜日 10:00~11:00
- 場所 : 塩田公民館
- 料金 : 100円 (非会員は500円)
- 持物 : 水分補給できる飲物、タオル
- 服装 : 動きやすい服装でお越しください
- 講師 : 荒川玲子、山本美枝 他



冬の講座一覧

教室名	強度・対象	曜日	時間	場所	※チケット
元気キッズ					
運動遊び教室(幼児)	年中・年長児	土曜日(第2・4)	9:00~10:00	自然運動公園体育館	年間 12,000円
運動遊び教室(キッズ)	小1年生~小3年生		10:30~12:00		
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3500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
キッズ★英語	小学生	火曜日	16:45~17:45	塩田公民館	月額4000円
チャ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)
健康志向のあなた					
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(第1・3・5)	10時~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
ほぐしヨガ	★★☆	木曜日(第2・4)	10時~11時	塩田公民館	会員500円 一般800円
午前中スツキリ					
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	会員500円 一般800円
夜リフレッシュ					
大人のバレエクラス	★★☆	月曜日	19時~20時	塩田公民館	月額3000円
クラブ・サークル					
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)	会員500円 一般800円
バスケットボールサークル	★★☆	木曜日(第2・4)	18時半~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般500円
フットサルサークル	★★☆	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	会員100円 一般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			
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		

予告 今年もやります！2月のチケット割引キャンペーン！

うえだミックススポーツクラブの講座に参加するのに必要なチケットが、2月はとってもお買い得です！
チケットに使用期限はありませんので、この機会にぜひお買い求めください！
(チケットは、うえだミックススポーツクラブ事務所での販売の他、各講座受付時にもお買い求めいただけます。)

20% OFF

500円チケット×12枚綴り…通常5000円→

2月中は4000円！

(1枚あたり333円)

300円チケット×12枚綴り…通常3000円→

2月中は2400円！

(1枚あたり200円)