



上田エンジェルス全国大会結果報告！



3月28日、29日の両日、USA Competitions 2015 全国大会 が千葉県幕張メッセにて開催されました。エンジェルスからはBLUE、SKY、WHITEの3チームが出場し、その中で level 1 に出場した 上田エンジェルス WHITE チームがみごと第2位にかがやきました！
BLUE、SKYの両チームは惜しくも入賞はなりませんでした。悔し涙も、次に繋がる一歩となると信じています。また、今回一番若いチームが入賞した事は、クラブにとって、大変喜ばしい事です。

上田エンジェルスを応援して下さいました皆さん、ありがとうございました！

エンジェルスコーチ 荒川

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、お手伝いをさせていただきませんか。
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～

お知らせ

うえだミックススポーツクラブは現在、クラブの法人化に向けて手続き中です。6月に開催いたします、定期総会にてご説明いたしますので、ぜひご参加ください。
定期総会にはサプライズゲストも登場するかも...?
定期総会の日程は決まりしだいホームページにてお知らせいたします。

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 mix toto や BGG 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



うえだミックススポーツクラブ通信 第16号



平成27年4月発行



ではじまる、あたらしいじぶん

ようやく暖かくなってきました。春の空気を思い切り吸い込み、寒さで丸まっていた背中を伸ばして、新しいことを始めませんか。ミックススポーツクラブの講座で、あたらしい自分に出会えるかも。



春の講座一覧

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 15,000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(低学年クラス)	小1年生~小3年生	火曜日	16:15~17:00	塩田公民館	月額4000円
キッズ★英語(高学年クラス)	小4年生~小6年生	火曜日	17:00~18:00	塩田公民館	月額4000円
子育て中のママ					
★元気ママプロジェクト	★★☆	月曜日	10時~11時	塩田公民館	会員300円 一般500円
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	★☆☆	火曜日	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	会員300円 一般500円
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
午前中スッキリ					
硬式テニスクラブ	★★☆	木曜日	10時~12時半	自然運動公園屋内テニスコート	会800円 一般1000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
チアリーディングチーム					
★上田エンジェルス・ミニ	★★☆	月曜日	16:15~17:15	塩田公民館	月額4000
上田エンジェルス・ジュニア	★★☆	木曜日	17:00~19:00	丸子総合体育館	月額6000円
		土曜日	9:00~12:00	塩田公民館	
★上田エンジェルス・シニア	★★☆	月曜日	17:30~19:30	塩田公民館	月額4000
		土曜日	13:00~16:00		

※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

氏名 _____

住所 _____

☎ _____

参加講座 _____

春のおすすめ講座

気持ちいい、春の風を感じながら何かを始めてみませんか

健康ウォーキング

元気になりたい人・正しいウォーキング法を知りたい人・仲間ウォーキングを楽しみたい人、どしどしお越してください。健康づくりはまず歩くことから始めましょう！
話題のノルディックウォーキングで運動効果アップ！ポールは無料で貸出しておりますので、初心者の方も気軽に始められます。
※4月より、有料の講座となっております。ご了承ください。

- 日時：毎週金曜日 9:00~10:00
- 場所：あいそめの湯 芝生の広場に集合
- 料金：300円チケット（非会員は500円）
- 持物：水分補給の飲み物
- 服装：歩きやすい服装でお越してください
- 講師：工藤哲也
- ※雨天中止



元気ママプロジェクト

お待ちせしました！大好評の元気ママ★プロジェクト、初夏の部が5月からスタートします。身体も心も元気になれる『ママの時間』をつくりましょう。毎週異なる講座をあきずに楽しめます。託児付なので小さいお子さん連れでも安心してご参加いただけます。

日程

5月25日	ベビーダンス	講師:山本美枝
6月1日	ベビーマッサージ	講師:寺尾由美
6月8日	ヨガ	講師:玉木博枝
6月15日	バレエ	講師:池村笑微
6月22日	バランスボール	講師:荒川玲子
6月29日	めざせ！美body	講師:工藤哲也
7月6日	ヨガ	講師:玉木博枝
7月13日	バランスボール	講師:荒川玲子
7月27日	親子フィットネス	講師:山本美枝
8月3日	お菓子づくり	講師:ラ・スール 神戸みどり

- 日時：毎週月曜日 10:00~11:00
- 場所：塩田公民館
- 料金：300円チケット（非会員は500円）
※お菓子作りは1,000円
- 持物：水分補給の飲料、
お菓子作りはエプロン、三角巾
- 服装：動きやすい服装でお越してください



バレエ教室からのお知らせ

- ☆大人のバレエクラス⇒ 6月をもちまして休止となります。
- ☆幼児・低学年・高学年 各教室とも、6月から月謝が4000円となります。
- ☆バレエ教室の会場は6月からEMUバレエスタジオに変更となります。詳しくはお問い合わせください。

活動報告

黒田 紫さん講演会が行われました



今の子どもの学校生活・学習・部活動・塾などさまざまな事について親も教育者も地域もが話あった講演会【子どものスポーツと学習について地域で考えよう】を1月24日（土）上田市塩田中学校 塩のホールで開催いたしました。
神奈川県高校英語教諭 黒田 紫先生のお話を聞き、講演後は今、子ども達・学校・家庭に対して感じている事などを話し合いました。
今すぐ変わるわけではないですが、大人が子ども達に向けた第一歩が踏み出せた講演会でした。
同日午前中にはチアリーディング指導者でもあられる黒田先生に上田エンジェルスの練習にもご参加いただき、3月の全国大会に向けて練習を重ねている子ども達の指導もしていただきました。
講演会にご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。

子育て応援講座

パパのベビーダンス＆ママの骨盤ヨガ講座が行われました

子育てをもっと楽しもう！赤ちゃんと一緒にスポーツしよう！という趣旨のもと、子育て応援講座を2月11日（祝・水）に開催いたしました。
パパは赤ちゃんと一緒に汗をかきながらリズムに乗ってダンス、ママは1人ゆったり骨盤ヨガ。ママの笑顔、パパの笑顔、赤ちゃんの笑顔！幸せがギュッと詰まった時間でした。ご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。
また、この日の講座の様子は2/12付の信濃毎日新聞にも掲載されました。



元気になるメイク講座を開催いたしました

MIX“美活”シリーズ第1弾【春のフレッシュ 元気になるメイク講座】を3月17日（火）に開催いたしました。
講師の神宮司 志麻先生の目からウロコのメイク法アドバイスにうなずき、みるみる変わっていくモデルの方のお顔にため息！講座後も先生のアドバイスを求め参加者が殺到していました！
女性にとってメイクは毎日のこと、簡単に綺麗になれたら嬉しい♪そんな思いが満たされた満足度の高い講座でした。
ご参加いただきました方々、講師の神宮司 志麻先生どうもありがとうございました。

