

# 平成30年度 うえだミックススポーツクラブ 事業内容

## 定期講座

### 定期的な講座

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	月額2,160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	EMUバレエスタジオ	月額4,320円
はじめてのバレエ(低学年クラス)	小1年生~小3年生	火曜日	17:30~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4,320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	17:15~18:45	EMUバレエスタジオ	月額4,320円
キッズ★英語(低学年クラス)	小1年生~小3年生	月曜日	16:15~17:00	MIX事務所	月額4,320円
キッズ★英語(中学生クラス)	中学1年~中学3年	月曜日	17:00~18:00	MIX事務所	月額4,320円
キッズ★英語(高学年クラス)	小4年生~小6年生	月曜日	18:00~19:00	MIX事務所	月額4,320円
放課後クラブ	小1年生~小6年生	水曜日	15:00~18:00	MIX事務所他	月額4,320円
短期集中方のあなた					
ポッチャリ大集合ガチダイエット	★★☆	月曜日	19時半~21時	塩田公民館	全5回6,500円 非会員7,500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	会員540円 一般864円
楽椅子健康体操	★☆☆	火曜日	10時~11時	塩田公民館	会員324円 一般540円
健康ウォーキング	★★☆	金曜日	9時~10時	あいそめの湯	会員324円 一般540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540円 一般864円
からだ調整講座(仮名)	★☆☆	木曜日(第2・4)	10時~11時	塩田公民館	会員540円 一般864円
金ヨガ(夜ヨガ)	★★☆	金曜日	19時~20時	塩田公民館	会員540円 一般1,080円
午後ヨガ	★★☆	月(第2・3)木(第1.3)	13時半~14時半	塩田公民館	会員540円 一般864円
リズム&ストレッチ体操	★★☆	金曜日	13時半~14時半	塩田公民館	会員540円 一般864円
カラコロバランスボール	★★☆	火曜日	2時~3時半	塩田公民館	会員1,080円 一般1,620円
ニコニコロージョギング®	★☆☆	土曜日(第1.3)	7時~8時	塩田公民館	会員324円 一般540円
クラブ					
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	会員840円 一般1,080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)	会員500円 一般800円
クラブ・サークル					
シニアサイクリングサークル	★☆☆	金曜日(第2・4)	10時~12時半	ミックススポーツクラブ事務局	会員324円 一般540円
バスケットボールサークル	★★☆	木曜日(第2・4)	19時~21時	自然運動公園体育館	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
ピククルボール	★★☆	木曜日(第1・3)	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・リトル	★★☆	月曜日	16:30~17:30	塩田公民館	月額4,320円
上田エンジェルス・レインボー	★★☆	月曜日	17:00~18:30	塩田公民館	月額4,320円
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8,000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	18:30~21:00	塩田公民館	月額5,000円
		土曜日	13:30~16:00		
※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 5,400円、300円チケット12枚綴り3,240円)					
	区分	金額	備考		
入会金	大人(高校生以上)	2,160円			
	子供(中学生以下)	1,080円			
	家族(同居家族)	5,400円	同居家族であれば何名でも可		
年会費	大人(高校生以上)	2,160円	(スポーツ安全保険任意加入)		
	子供(中学生以下)	1,620円	(スポーツ安全保険任意加入)		
	家族(同居家族)	4,320円	同居家族であれば何名でも可		

プログラム(教室)の延べ開催数.....824回  
 プログラム(教室)の延べ参加者数...17,248人  
 指導者謝金支払実人数(延べ).....891人

