

スポーツの広場

三條市スポーツ協会だより

特別号
第 **38** 号
2023年3月1日発行

編集・発行 一般社団法人 三條市スポーツ協会 広報委員会
三條市新堀2113番地 三條市栄体育館内 ☎0256-45-1150



会長挨拶／国民体育大会 とちぎ国体…02
市民総合体育祭…03
三條市スポーツ協会
表彰受賞者一覧…04～05
三條市在住の
トップアスリートを紹介…06～07

加盟団体紹介…08
スポーツ少年団募集
スポーツ少年団交流会…09
三條市総合型地域スポーツクラブ
りんぐる…10～11
さんじょう健康運動教室…11

サポーターズ会員 募集!!
～ともにスポーツで活力あるまちづくりを!!～

主な事業 サポーターズ会費は、主に下記の事業を行う財源といたします。
○選手・指導者育成支援事業
○ジュニアスポーツに関わる事業
○三條市民に還元できるスポーツ事業
【問合せ】三條市スポーツ協会 まで

サポーターズ特別会員

株式会社 全研ビルサービス

Sanjo Graphic & Media Supporting. **三條印刷株式会社**

野球少年の肘と未来を守りたい!!
といし整形外科クリニック

燕三條のスポーツ **F-Spo**
情報ポータルサイト 「エフスポ」

燕三條 街の シャツプリント屋!
print works きらり
株式会社 オンザロード

株式会社 功明社

空調衛生設備設計・施工・メンテナンス
株式会社 **ナガオケ**

特別会員募集中

三條市スポーツ協会のホームページや機関紙に
企業・個人名の特別掲載 などの特典があります。

令和4年度 一般社団法人三條市スポーツ協会

サポーターズ会員名簿

2023年2月8日現在 (あいうえお順 敬称略)

個人会員

小柳 敏夫 長橋 洋一
熊倉 淳郎 名古屋利夫
捧 勇 橋崎 則宗
捧 勲 藤田 五郎
佐藤 祥一 松崎 和雄
佐藤 美教 丸山 法男
佐藤 正美 山本 志
鈴木 協 若井 誠
鈴木さゆり 若林 義和
鈴木 裕 渡辺 良俊
高山 明

団体会員

三條合気道会
三條三條機械製作所 バドミントン部
三條弓道会
三條剣道会
三條市空手道連盟
三條市柔道地区スポーツ協会
三條市スポーツ少年団
三條市テニス協会
三條市中学校体育連盟
三條市バウンドテニス協会
三條市バレーボール協会
三條銃剣道会
三條柔道倶楽部
三條乗馬クラブ
三條太極拳協会
三條野球連盟
下田相撲連盟
バドミントンクラブ ウイング
立直クラブ

法人会員

(有)エステックス
(株)川波
(有)坂爪スプリング製作所
(有)三條会エスニック東京クリニック

取りまとめ団体

三條市陸上競技協会
三條バドミントン協会

一般社団法人 三條市スポーツ協会 事務局からお知らせ

三條市スポーツ協会ではホームページ・facebook・twitterにおいて情報発信しております。
ホームページは、ランニング走路などの施設情報やイベント情報などを発信しております。
その他にお問合わせがありましたら、電話やメールにて事務局までご連絡ください。
※スポーツ協会事務局では市民の皆様へコピーサービスを実施しております! 是非ご利用ください!

Facebook/三條市スポーツ協会
twitter/@sanspokyo
Instagram/sanjo.sport
ホームページ <http://www.sanjotaikeyo.jp>
さんじょうスポ少ブログ <http://sanjo-sposho.org/>



一般社団法人 三條市スポーツ協会 事務局

〒959-1153 三條市新堀2113番地 三條市栄体育館内 TEL 0256-45-1150 FAX 0256-45-1151

編集後記

スポーツの広場第38号特別号を最後までご覧いただき、ありがとうございます。
三條市スポーツ協会が管理運営いたしております市内8スポーツ施設では新型コロナウィルスの感染対策を行い皆様のご利用をお待ちいたしております。
スポーツに関するご意見、ご要望がございましたら三條市スポーツ協会事務局までご連絡ください。
スポーツの広場 広報委員長

第18回(2022年度)

市民総合体育祭

「健康運動」をテーマに第18回市民総合体育祭が2022年7月から2023年2月まで開催されています。中條耕太郎会長が就任して初めてとなる市民総体は、19種目が実施されました。

3年目となった新型コロナウイルス禍の中で、昨年度に続き総合開会式は見送られました。加盟34団体のうち21団体が大会を計画しましたが、中止を決めた競技もあります。練習が制限されたり十分な活動が行えない環境下で各競技団体は、選手・役員・関係者や応援の市民にも感染拡大予防の対策を徹底して大会を開催。選手たちは大会出場に向けて積み重ねた練習の成果を十分に発揮し、素晴らしい活躍を見せてくれました。

ゲートボールでは96歳の最高齢選手が活躍し、ソフトボールの決勝戦は親子3代の3人が2チームに分かれて対戦するなど、多くの市民がスポーツに参画することのできる喜びを感じつつ、競い合い、限界に挑戦し、仲間と交流し、健康で豊かな生活を創る活力を生み出す大会となりました。



日程表

種 目	大会 期 間	会 場
バウンドテニス	7月31日(日)	三条市栄体育館
軟式野球	8月21日(日)～10月30日(日)	三条燕総合グラウンド、 三条パール金属スタジアム、三条市栄野球場
陸 上	8月28日(日)	三条燕総合グラウンド
水 泳	8月28日(日)	三条市民プール
ウエイトリフティング	8月28日(日)	県央工業高校総合トレーニング場
弓 道	9月4日(日)	三条市体育文化会館多目的練習場
テニス	9月4日(日)	グリーンスポーツセンターテニスコート
ソフトボール	9月4日(日)・18日(日)	三条市月岡ソフトボール場
ソフトテニス	9月11日(日)	三条燕総合グラウンド
卓 球	9月11日(日)	三条市栄体育館
バドミントン	9月18日(日)	三条市体育文化会館
銃剣道	9月24日(土)	三条市体育文化会館マルチルーム2
サッカー	10月8日(土)・9日(日)	三条市総合運動公園多目的広場
剣 道	10月16日(日)	三条市旧第一中学校体育館
ゲートボール	10月21日(金)・25日(火)・28日(金)	三条市体育文化会館多目的練習場
バレーボール	10月23日(日)	三条市下田体育館
乗 馬	12月3日(土)	三条乗馬クラブ馬場
柔 道	1月22日(日)	三条市体育文化会館マルチルーム2
フットサル	2月12日(日)・19日(日)・26日(日)	三条市体育文化会館、三条市栄体育館

大会結果はこちらから確認ください
(スポーツ協会ホームページ)



国 体 Report

第77回
国民体育大会

いちご一会とちぎ国体2022
いちご一会とちぎ大会2022

三条市出場選手・監督・コーチ

競 技	種 別	種 目	区 分	氏 名	順 位
水泳	少年男子B	4×100mフリーリレー	選 手	本間 匠騎 堀川 煌	第8位(得点1)
水泳	成年女子 女子	自由形400m オープンウォータースイミング5km	選 手	加藤はなの	
水泳	少年女子B	背泳ぎ100m・リレー	選 手	津端 舞	
水泳	男子	オープンウォータースイミング5km	選 手	渡辺 柊	
体操	少年男子	体操競技	監 督	小野 武彦	
弓道	少年男子	近的・遠的競技	監 督	宮島佳那子	
テニス	少年女子		選 手	渡邊 希颯	
レスリング	成年男子	グレコローマンスタイル72kg級	選 手	島袋 慶生	第3位(得点5.5)
カヌー		カヌースラローム	監 督	岩瀬 晶伍	
カヌー	スプリント成年男子	カナディアンシングル	選 手	當銘 孝仁	第3位(得点6)
カヌー	スプリント少年男子	カヤックシングル	選 手	高橋 尚神	
ゴルフ	女子		選 手	近藤 あみ	
陸上競技	少年A男子	走幅跳	選 手	栗原 寧大	
アーチェリー	少年女子		監 督	柿嶋ゆりえ	
サッカー	少年男子		コーチ	田邊 和泰	
ゲートボール	男子		選 手	飯塚 和栄	

第22回全国障害者スポーツ大会

ボウリング	男子	選 手	刈屋 祐誠	第5位
-------	----	-----	-------	-----

2023

ご挨拶

一般社団法人
三条市スポーツ協会

会 長 中條 耕太郎



平素は当協会におかれましてご協力を頂きこの場をお借りしまして感謝申し上げます。

昨年は3年ぶりの国民体育大会(栃木県)が開催され出場選手の壮行会が無事挙行出来たことや市民総合体育祭の大会が一部の競技を除き開催できましたこと、先ずもって喜ばしくも開催準備に尽力された方々に御礼申し上げる次第です。

ワールドカップサッカーカタール大会での日本代表決勝トーナメント進出やバスケットボールウインターカップで初優勝を決めた新潟の開志国際高校の活躍、新春の箱根駅伝で燕市出身の青山学院大学四年の岸本選手の五人抜きなど、コロナ禍であっても絶えまぬ努力と強い精神力を養った選手たちが頑張っている姿に勇気と感動をもらったかと思います。

また、協会職員が栄体育館で突然倒れた方をAEDを使用し一命を助け三条消防署から表彰を受けたことや健康経営優良法人認定の取得を目指し、一日八千歩を歩く目標を掲げ成し遂げたことなどスポーツを通じて社会貢献を行っていること、健康第一を支えるスポーツとして関わられていることで協会の在り方の意義を示すことが出来てきていると思っております。

これからも我々三条市スポーツ協会、加盟団体、三条市総合型地域スポーツクラブりんぐるは三条市とスクラムを組み三条市民の皆様と共に健康でスポーツが出来る環境整備を行って参りますので、今後ともご支援ご協力を賜りますよう宜しくお願い致します。

令和4年度
スポーツ功労者賞・優秀スポーツ選手賞
受賞者一覧

※競技順・学年順・敬称略

優秀スポーツ選手賞の

表彰区分について

今年度より、表彰の権威を高めることを目的に、優秀スポーツ選手賞の表彰推薦規定を改め、左記のような表彰区分となっております。

特別賞

オリンピック又はパラリンピック、アジア競技大会に出場した者。

栄光賞

日本代表として国際大会に出場した者。
全国大会において3位以上の者。

優秀賞

全国大会において出場した者。

奨励賞

県大会及びブロック大会において優勝・準優勝した者。

スポーツ功労者

野崎勝康

(三条市スポーツ協会顧問)

近藤雄介

(三条市スポーツ協会相談役)

堀内靖記

(三条市スポーツ協会相談役)

福田健男

(三条弓道会顧問)

栄光賞

水泳

加藤 はなの

(ダッシュスイミングスクール三条)

カヌー

當銘 孝仁

(アーネスト株式会社)

銃剣道

元氣道場 A

(元氣道場中学生)

滝沢 柊士

(本成寺中学校3年生)

大桃 紘都

(本成寺中学校2年生)

丸山 智輝

(第三中学校1年生)

大桃 恭都

(月岡小学校6年生)

大桃 明日花

(月岡小学校3年生)

長岡 杜和

(月岡小学校3年生)

木村 光佑

(大面小学校1年生)

奨励賞

バレーボール

皆木 海人

(東京学館新潟高等学校2年生)

田邊 心哉

(東京学館新潟高等学校2年生)

宮島 杏

(長岡商業高等学校2年生)

陸上

結城 珠愛

(第二中学校2年生)

皆木 ゆのあ

(新潟アルビレックスRC小学6年生)

柿崎 息吹

(新潟県央工業高等学校3年生)

難波 大翔

(新潟県央工業高等学校2年生)

弓道

三条高等学校弓道部男子

森田 千花

(三条高等学校3年生)

バウンドテニス

熊倉 裕美子

(三条市バウンドテニス協会)

渡辺 則子

(三条市バウンドテニス協会)

剣道

相場 美知香

(三条剣道会共栄館道場小学2年生)

ソフトテニス

原 いまり

(中越高等学校3年生)

水泳

秋山 隆創

(第一中学校3年生)

優秀賞

水泳

岡本心美 (中越高等学校3年生)

津端宏侑 (中越高等学校3年生)

皆川昂輝 (中越高等学校2年生)

津端 舞 (中越高等学校1年生)

本間匠輝 (長岡大手高等学校1年生)

清水 凜 (第一中学校3年生)

田中悠太 (第一中学校3年生)

陸上

栗原寧大 (三条東高等学校3年生)

武井悠和 (三条東高等学校3年生)

皆川将吾 (新潟県央工業高等学校3年生)

安達 駿 (栄中学校3年生)

鶴巻陽太 (三条高等学校2年生)

空手

瀧澤瑠月 (帝京長岡高等学校3年生)

土田夏来 (帝京長岡高等学校3年生)

田中陽奈 (嵐南小学校5年生)

三条市在住のトップアスリートを紹介!!

中央競技団体より日本代表指定もしくは強化指定(ナショナルチームBチーム等)されている
三条市在住の現役スポーツ選手を紹介します!



村上 広乃輔
Murakami Konosuke

生年月日：2009年10月2日(13歳)
所 属：上越国際スキークラブ

- 3歳でスノーボードを始める
- 8歳でJSBA全日本選手権大会(15歳以下)史上最年少優勝
- 9歳でプロスノーボーダーの資格を史上最年少で獲得
- 11歳でSAJナショナルUチームに加入

- 2022シーズン戦績**
- 第5回札幌ジュニアスノーボード競技大会 優勝
 - 第26回北海道スキー選手権大会 スノーボード競技 優勝
 - FISスノーボードジャパンカップ2022 優勝
 - JOCジュニアオリンピックカップ2022 優勝
 - FIS ANCオーストラリア・ニュージーランドカップ 準優勝

抱負

今年から13歳となり、国際スキー・スノーボード連盟(FIS)の選手登録が解禁となりました。
まずは、9月のニュージーランドで行われるジュニア世界選手権に出場し上位入賞を目指します。



加藤 はなの
Kato Hanano

生年月日：1999年8月18日(23歳)
所 属：ダッシュスイミングスクール三条

- 2016年インターハイ女子800m自由形 7位入賞
岩手国体400m自由形 出場
日本選手権OWS大会10km 5位入賞
※初めてのオープンウォータースイミング競技会に参戦
- 2019年茨城国体OWS5km 7位入賞
- 2021年オーシャンズカップ10km 3位
日本選手権OWS大会10km 5位

- 2022シーズン戦績**
- 6/11～12●オーシャンズカップ大会
10km 2位/5km 3位
 - 6/26～30●世界選手権ブタペスト大会
25km 9位
 - 10/15～16●日本選手権ows大会
10km 2位/5km 7位
 - 11/11～12●ワールドシリーズエイラート大会
10km 37位

抱負

オープンウォータースイミングはプールで行われる競泳とは異なり、海や川、湖などの自然環境下で行われる長距離水泳競技です。そのため、天候や波の影響、選手同士の駆け引きなど様々な技術を必要とする魅力的な競技です。
2023年は7月に行われる世界水泳選手権福岡大会で入賞すること、そしてパリ五輪の出場権を獲得するために国内外の大会で上位入賞することを目標に頑張ります。



プロカヌースプリント アスリート
當銘 孝仁選手
Tome Takanori

生年月日：1992年12月21日(30歳)
所 属：アーネスト株式会社
2022年3月末まで(一社)三条市スポーツ協会に所属していた當銘孝仁選手。
4月からアーネスト株式会社に所属し、カヌースプリントでは国内初!プロに転向しました。
2024年パリ五輪。変わらず、三条市から目指します!
引き続き熱い応援をお願い致します。

所属選手契約調印式



4月 アーネスト株式会社に

事業報告



6月 下田中学校2年生
カヌー体験会&青空講演会



9月 公開練習
パドルスポーツフェスタ



11月 りんぐるキッズバスケ

表敬訪問



三条市 滝沢亮市長



新潟県スポーツ協会



株式会社越配様



新潟県カヌー協会
塚田一郎会長



株式会社ノミズ自動車様

2022シーズン戦績

- 3/24～28●海外派遣選考会@香川県
C-1 1000m 2位
C-1 500m 3位
C-1 200m 優勝
- 5/26～29●ICFワールドカップ第2戦@ポーランド
C-2 500m 準優勝6位 (B決勝中止)
C-2 1000m A決勝7位
C-1 1000m 準優勝8位
- 7/17●第43回北信越国民体育大会@石川県
C-1 500m 優勝
- 8/3～5●ICF世界選手権大会@カナダ
C-1 200m 準決勝7位
- 9/7～11●日本カヌースプリント選手権大会@石川県
C-1 1000m 4位
C-1 200m 準優勝
- 10/7～10●第77回国民体育大会@栃木県
C-1 200m 3位

抱負

来年は、パリオリンピック出場を賭けた試合が行われます。東京五輪前の最後の代表選考まで戦い抜いた経験を活かしてレースに臨みます。
そして、前回のオリンピックのリベンジを果たしたいです。先ずはそれまでの期間コツコツと準備を進め、国内の選考や、その先の国外のレースで活躍し、五輪出場を決めます!
来シーズンも引き続き応援・支援よろしくお願い致します。

SNS

オフィシャルサイトにて、活動の報告を行っており
ます。チェック・フォローをぜひお願い致します。
各SNSではリアルタイムに活動報告を行います。
選手としての活動はもちろんのこと、地域スポー
ツの活性のため、日々奮闘していきます!



オフィシャルサイト

スポーツ少年団 入団者募集

三条市スポーツ少年団は、スポーツを通じた
青少年の心と体の健全な育成を目的に、各団活動しております。
現在11種目33団体あり、662人の小・中学生が
登録しております。(2022年8月31日現在)
興味のあるチームがありましたら事務局までご連絡ください。
また、「スポーツ少年団に加入したい」というチームも大歓迎です。
是非ご連絡ください!

剣道

三条市剣道教室
共栄館道場

銃剣道

三条銃剣道

サッカー

三条サッカー
Jドリーム三条
栄サザンクロス
県央FC

ソフトテニス

三条アーネストJr
三条STC

バレー

やまびこ
大面ミラクルキッズ
バレーボール

空手

三条大崎空手道
心優会館渡邊道場

ドッジボール

しただレインボー
長沢ブルーモンスターズ

柔道

三条柔道倶楽部

ミニバス

Jヒート三条ミニバス
ルーキーズ三条ミニバス
三条嵐南ミニバス
三条OHSAKIDS MBC
下田ミニバス
梶の森ミニバスクラブ

卓球

三条ジュニア

野球

月岡少年野球
旭
三条ジュニアビクトリー
西小野球団 隼クラブ
駅南ファイターズ
スーパーキッズ裏館
一小スターズ
栄PBW
ALL三条
県央BLジャイアンツ(女子)

お問合せ



三条市スポーツ少年団事務局(三条市栄体育館内)
TEL45-1150
E-mail:sanjo.sposho@sanjotaijyo.jp

さんじょうスポ少ブログもご覧ください!

「三条市スポーツ少年団ブログ」
で検索!!

スポーツ少年団 交流会

ACPで楽しくカラダを動かそう!

2022年11月5日(土)に三条市栄体育館にお
いて、三条市スポーツ少年団を対象に、「交流」及び
「多様な運動体験」を目的に、アクティブ・チャイル
ド・プログラム(ACP)を活用した「運動あそび教
室」を三条市スポーツ協会、三条市スポーツ少年団
が主催となり、三条市と共催し開催致しました。



参加団体6団体、小学生33名、中学生1名、保護者10
名、合わせて計44名の皆さんからご参加頂きました。

感染症対策を考慮しつつ、様々な単位団と交流が出
来、何より体を動かすことの楽しさを感じられ、異年齢
のチーム対抗ゲームでは作戦を話したり、大盛り上がり
でした。

今後も子ども達・指導者・保護者が楽しく運動できる
イベントを継続して参ります。

三条市スポーツ協会 加盟団体紹介

ゴルフ

団体名 三条ゴルフ協会

主な練習会場・曜日・時間

三條市民ゴルフ大会の運営(下田城カントリー倶楽部、大新潟カ
ントリークラブ三條コース)開催日時は毎年海の日開催
ジュニア育成事業 会場、開催日時は都度ご案内しています。

このスポーツの魅力は?

老若男女問わず、一緒に楽しむことのできるスポーツであり、運
動不足の方にも丁度良い運動量で健康にもよいスポーツです。

チームの特徴は?

三條市内の企業様のご協力のもと、市民ゴルフ大会の運営と
ジュニア育成に取り組んでいる団体です。

今後のチームの目標や抱負は?

ゴルフを通じて、三條市民の皆様の健康と生き生きとした生活を
応援すると共に、次代を担う子供達の育成にも努めていきたいと
考えております。

お問合せ先

三条ゴルフ協会事務局 下田城カントリー倶楽部内
担当: 小川/電話・FAX: 0256-46-5111



空手

団体名 三条市空手道連盟

主な練習会場・曜日・時間

大崎学園体育館2(旧大崎小体育館) 毎週水・土曜日: 19:00~21:00

このスポーツの魅力は?

空手道には、相手の動きを想定した動作と技を組み合わせる構成された「形」と、相対する二人が攻防の技能を競
い合う「組手」の競技があります。年齢・性別を問わず個人の体力に応じて誰でも練習ができる武道ですので、生涯
スポーツに適しています。

チームの特徴は?

小学生低学年までは調整力(運動をコントロールする能力)を養うことに、高学年からは技の習得に重点を置き、礼
節と思いやりの心を育むように練習しています。

今後のチームの目標や抱負は?

会員のレベルアップのため、各種大会の参加と和道流県大会の開催を予定しています。

なお、練習はいつでも見学できますので、練習日に体育館へぜひお越しください。

お問合せ先 代表: 野水雄二/電話: 0256-38-7055



さんじょう健康運動教室

運動が良いことはわかるけど何から始めたら良いかな?という方!ぜひご参加ください!
元気な今からスタートです!
日常生活に必要な筋力を鍛えましょう。
筋力は年齢に関係なく鍛えたと少しずつアップします!
1人だとなかなか続かないトレーニングですが、仲間と一緒にだと長く続く!というお声をたくさんいただきます。
健康運動教室では指導員の先生が丁寧に指導を行います。
ご活用ください!

参加者は
りんぐるプログラムが
1回 300円で
受けられます



もも上げ

バランス・もものトレーニング
(足を持ち上げる力を
鍛えます!階段の上り下り、
疲れにくくしましょう。)

スクワット

もものトレーニング
(体の中で1番大きい
筋肉を鍛えて代謝UP!)

エアロバイク

有酸素運動(「歩く」動作
よりも足腰への負担は
少なく!体力・筋力の
維持をしましょう!)

けんこう運動教室の流れ

- 1 運動を始める前に血圧測定と、体組成計にて筋肉率等測定します。
- 2 ストレッチを15分位行います。
効果・目的
・体の柔軟性が増します。
・ケガを予防します。
- 3 筋トレを30分行います。(11種目)
- 4 TVを見たり、お話などしながらエアロバイクにて有酸素運動30分
- 5 終わりに各自でストレッチを行い終了となります。

【会員募集要項】

- 対 象 / 40歳以上
 - 会 費 / (週1回)月2,000円～
 - 開催日 / 月曜日～土曜日(各会場によって異なります)
- ※開催会場・時間及び定員につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

会員数 **412名**
(2023年2月1日現在)

お問合せ先

さんじょう健康運動教室

電話0256-32-2156 (総合福祉センター)
(月～金) 10:00～19:00

りんぐる料金表

スポーツ教室・フィットネス教室 年会費		
区分	消耗品費等	スポーツ安全保険
学生(中学生以下)	—	¥800
一般(高校生以上)	¥500	¥1,850
シニア(65歳以上)	¥500	¥1,200

スポーツ教室

スポーツ教室参加費					
教室名	開催回数	参加費(税込)			
		小中学生	一般	シニア	
1 小学生運動あそび	22	¥5,500	—	—	
2 幼児運動あそび(体文)	22	¥5,500	—	—	
3 幼児運動あそび(栄体)	22	¥5,500	—	—	
4 キッズバドミントン	16×2期	各¥4,000	—	—	
5 キッズ陸上	16	¥4,000	—	—	
6 キッズランニング	10	¥2,500	—	—	
7 キッズバレーボール	16	¥4,000	—	—	
8 キッズ空手	13×2期	各¥3,250	—	—	
9 キッズバスケット(小学1～3年生)	18×2期	各¥4,500	—	—	
10 キッズバスケット(小学4～6年生)	18×2期	各¥4,500	—	—	
11 キッズテニス	18×2期	各¥4,500	—	—	
12 キッズサッカー(小学1～3年生)	18×2期	各¥4,500	—	—	
13 キッズサッカー(小学4～6年生)	18×2期	各¥4,500	—	—	
14 ファミリーバドミントン	18×2期	各¥4,500	各¥6,480	各¥5,400	
15 初心者硬式テニス	18×2期	各¥4,500	各¥6,480	各¥5,400	
16 初心者ソフトテニス	18×2期	各¥4,500	各¥6,480	各¥5,400	

※前期4月～9月 後期10月～翌年3月 ※別途年会費が必要です

フィットネス教室

フィットネス入会金 ¥1,000 (初年度のみ)			
フィットネスプログラム参加費			
区分	前期	後期	年間
学生(中学生以下)	¥6,250	¥6,250	¥11,250
一般(高校生以上)	¥9,000	¥9,000	¥16,200
シニア(65歳以上)	¥7,500	¥7,500	¥13,500

※前期4月～9月 後期10月～翌年3月 ※別途年会費が必要です

■ビジター料金

- ・フィットネスプログラムのみ 1回500円
※さんじょう健康運動教室会員様は300円(税込)
- ・みんなの時間は1回300円

■マンスリービジター料金(入会金・年会費不要!)

- ・1ヶ月受け放題券 3,000円(税・保険料込み)
- ・3ヶ月受け放題券 8,000円(税・保険料込み)
※期間中のプログラム開催回数は、バラツキがありますので、事前に日程表で開催回数や内容をご確認ください。

三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

「りんぐる」は、地域の皆さんが
様々なスポーツに触れる機会を提供する
地域密着型のスポーツクラブです。

自主運営クラブ

フリースタイル(バウンドテニス)
RECカヌークラブ(カヌー)

りんぐるに関する
お問合せ

三条市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる** (三条市栄体育館)
住所: 三条市新堀2113番地 TEL: 0256-45-1150

曜日別プログラム時間割表

曜日	午前	午後	夜間
月	はじめてのヨガ 10:00～11:00 三条市体育文化会館	エンジョイ基礎トレ 13:30～14:30 三条市栄体育館 みんなの時間 14:30～16:00 三条市栄体育館	キッズバドミントン 19:00～20:30 三条市旧第一中学校体育館
火	ピラティス 9:30～10:30 三条市体育文化会館 ズンバゴールド 11:00～12:00 三条市体育文化会館	みんなの時間 13:00～14:30 三条市体育文化会館	幼児・小学生運動あそび教室(体文) 17:30～18:30 三条市体育文化会館 キッズバスケット(小学1～3年生) 18:45～19:45 三条市体育文化会館 キッズバスケット(小学4～6年生) 20:00～21:00 三条市体育文化会館 リフレッシュエアロ 19:00～20:00 サンファーム三条
水	簡単エアロ 9:45～10:45 三条市体育文化会館 みんなの時間 11:00～12:30 三条市体育文化会館		幼児運動あそび(栄) 17:30～18:30 三条市栄体育館 キッズ空手道 17:30～19:00 三条市体育文化会館 キッズテニス 18:45～20:15 三条市栄体育館 ファミリーバドミントン 19:00～20:30 三条市体育文化会館 初心者硬式テニス 20:15～21:45 三条市栄体育館 ミックスエクササイズ 19:30～20:30 サンファーム三条 みんなの時間 20:30～21:30 サンファーム三条
木	貯筋運動教室 10:00～11:30 三条市体育文化会館	ボクシングエアロ 13:30～14:30 三条市体育文化会館 みんなの時間 14:30～16:00 三条市体育文化会館	初心者ソフトテニス 19:30～21:00 三条市体育文化会館 フィットネスヨガ 19:30～20:30 嵐南公民館
金		笑・健・美エアロピクス 13:00～14:00 三条市体育文化会館 姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15～15:15 三条市体育文化会館	キッズサッカー(小学1～3年生) 18:45～19:45 三条市栄体育館 キッズサッカー(小学4～6年生) 20:00～21:00 三条市栄体育館 キッズバレーボール 19:00～20:30 三条市旧第一中学校体育館
土	キッズ陸上 9:00～11:00 三条・燕総合グラウンド		キッズランニング 18:30～19:30 三条市立下田中学校グラウンド

※詳しい教室の内容や申込方法は、三条市栄体育館や三条市体育文化会館に設置している「りんぐるガイド」「スポーツ教室プログラム」をご覧ください。