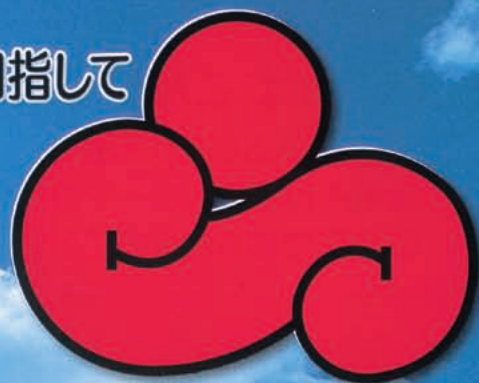


みんなでつくる、楽しいスポーツクラブを目指して



SEIBU
SPORTS CLUB

楽しむ？

鍛える？

参加する？

Gym World



そうだっ！西部へ行こう！

平成22年度

会員募集中



NPO法人

SEIBUスポーツクラブ

[NPO法人SEIBUスポーツクラブとは]

私たちは、こんなクラブを目指しています。

NPO法人SEIBUスポーツクラブは、会員及び地域住民に対して、豊かなスポーツライフの実現を目指しスポーツの振興に関する事業を行い、健全な心身の育成及び健康づくりと親睦交流に寄与することを目的としています。 (NPO法人SEIBUスポーツクラブ定款 第3条より)

[入会のご案内]

- **受講料・会費の支払方法について** ※ 納入された受講料・会費については、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。

金融機関からの自動振替(北陸銀行)で、毎月払いまたは3ヶ月払いのどちらかを選択していただきますが、申込み後途中からの変更はできません。

毎月払い ……口座振替手数料105円/月は、会員負担(年間を通して休会は3ヶ月まで受付ます)

3ヶ月払い ……口座振替手数料は、無料 ただし、休会届を出すことができません。

- **口座振替について**

口座振替日は**毎月15日**とさせていただきます。15日が金融機関休業日の場合、前の営業日に振替させていただきます。残高不足などの理由で口座振替ができなかった場合、翌月の口座振替日に未納分も合わせて再度振替します。この場合、3ヶ月払いの方でも口座振替手数料105円は負担していただきますので、あらかじめご了承ください。

- **複数割引・家族割引について**

ひとりで複数のスクールに入会していたり、スクール・トレーニングの両方の会員になっている場合は「**複数割引**」、家族のなかで2名以上スクール会員やトレーニング会員になっていて、さらに振替口座・支払い方法が同じである場合は「**家族割引**」というお得な割引制度があります。 受講料・会費が**10%割引** (ただし、受講料金の安いスクール及びコースが割引対象)

※どちらか休会している場合やチケット会員・短期セミナーのみの受講者は対象外です。

● お申し込みの際には下記のものをご持参ください

スクール会員・トレーニング会員の方

- ① 申込書
- ② スポーツ安全保険料(現金)
※詳しくは下記参照
— 一般: 1,700円
65歳以上: 900円
中学生以下: 700円
- ③ 写真2枚(スナップ写真可)
※写真は上半身のもの、縦3cm×横2.5cm
- ④ 銀行口座番号(北陸銀行)
- ⑤ 印鑑(銀行届出印)



チケット会員の方

- ① 申込書
- ② 年会費(現金)
※コースによって異なります
- ③ スポーツ安全保険料(現金)
※詳しくは下記参照
— 一般: 1,700円
65歳以上: 900円
中学生以下: 700円
- ④ 写真2枚(スナップ写真可)
※写真は上半身のもの、縦3cm×横2.5cm

- **お申し込み手続き後の活動開始日について**

スポーツ安全保険加入の為、お申し込み当日からの活動ができません。前もって手続きをお願いします。

[スポーツ安全保険について]

安全保険掛金と補償内容 (掛金の中には、加入手数料が含まれています。)

対象年齢	中学生以下	高校生以上	65歳以上	備 考
保険料	700円	1,700円	900円	・クラブの活動中とその往復中の急激で偶然な外来の事故による傷害等を補償。 ・入院(通院)日数1日目から補償。 ・事故の内容によっては、補償の対象とならないものもあります。
補償	入院	4,000円 (1日あたり)	1,800円(1日あたり)	
	通院	1,500円 (1日あたり)	1,000円(1日あたり)	
	死亡	2,000万円	600万	
	後遺障害	最高 3,000万円	最高900万	
	その他	賠償責任保険・共済見舞金		

スポーツ安全保険とは

- ・SEIBUスポーツクラブでの活動イベント、またはその移動中において事故にあったり、怪我をしたときに適応されます。
- ・クラブ会員は必ず加入していただきます。
- ・保険期間は、加入した日から平成23年3月31日までです。
- ・加入手数料(100円)が含まれます。

スクール会員

一緒に始めてみませんか？



エアロビクス(中学生以上) 開催曜日/火曜日を除く月～日曜日

フリーエアロ

受講料/3,500円/月

どのクラスも曜日を問わずに自由に受講することができます。

デイトムエアロ

受講料/3,000円/月

午前・午後の日中のクラスを受講することができます。

指導者：エアロビクス専門指導者 第2トレーニング室 レベル1～2 初心者向き、レベル3 少し慣れてきた人向き、レベル4～5 チャレンジしたい人向き

レッスン名	内 容	時間	レベル
リフレッシュ	ウォーキングを中心に日常生活に必要な基礎体力を身につけます。	45分	1
はじめてエアロ	初めてエアロビクスをする方からご参加いただけます。簡単な動作を組み合わせる内容です。	45分	2
初級エアロ	基本のステップをマスターするクラスです。歩く・弾む・走る動作が入ります。	50分	3
エアロシェイプ	初級エアロと色々なエクササイズがドッキングしたシェイプアップにぴったりのクラスです。	60分	3
初級ステップ	基本のステップパターンをマスターするクラスです。ステップ台を利用した有酸素運動です。	45分	3
ステップ	初級ステップに慣れてきた方はこのクラスにチャレンジ!	50分	4
ファットバーン	大きく動く動作を中心に、脂肪燃焼を目的としたクラスです。	50分	4
HI&LOW	色々なコンビネーションを楽しめる中上級クラスです。	60分	5
ダンスエアロ	エアロビクスをベースとしたレッスンです。ダンス風にアレンジした内容を楽しめます。	50分	3～4
パラエティー	毎週色々なインストラクターの楽しいレッスンが受けられます。	60分	1～5
かんたんエクササイズ	ストレッチとかんたんな筋トレで体をスッキリさせましょう。待望の朝早レッスンです!	45分	1～2
ひきしめエクササイズ	体の各部位を引き締めるエクササイズを行います。	30分	2～3



※タイムスケジュールにつきましては、HP及び館内ポスター・チラシ等で毎月ご案内致します。

ヨーガ

初心者向けの誰でも気軽に参加できるレッスンを心がけています。日常で疲れた心と身体を癒す気持ちでご参加下さい。

指導者：ヨーガ専門指導者 大研修室



対 象/一般

開催曜日/①月・金(週2回)
②月・金(週1回)
どちらか1つ選択

時 間/19:30～20:45

募集人数/各50名程度

受講料/①3,000円/月
②2,500円/月

ストレッチヨーガ

誰でも簡単にできるヨーガです。心と体のために行ってみませんか。

指導者：ヨーガ専門指導者

第2トレーニング室



対 象/一般

開催曜日/①月・水(週2回)
②月・水(週1回)

時 間/月13:30～14:45
水15:00～16:15

募集人数/各30名

受講料/①3,000円/月
②2,000円/月

ずっと続けていきたいです。
菊地さん

肩こりがいつの間にかなくなりました。
Y. Nさん

パワーヨーガ

短期間でスタミナ、柔軟性、シェイプアップに効果ありのクラスです。汗をたっぷりかきたい方にオススメです!

指導者：ヨーガ専門指導者 大研修室



対 象/一般

開催曜日/水曜日

時 間/19:30～20:45

募集人数/50名程度

受講料/2,500円/月

パワーヨーガを続けて、体も柔らかくなり、
肩こりも改善されました! 矢坂さん

レッスン後はいつも体が軽く、
スッキリします。長田さん

NEW ピラティス

身体の内側から筋肉を鍛え、歪みのない柔軟でしなやかな身体をめざします。

指導者：ピラティス専門指導者 大研修室



対 象/一般

開催曜日/木曜日

時 間/19:30～20:20

募集人数/50名程度

受講料/2,500円/月

ラージボール卓球

会員は初心者から上級者と幅広く、初心者の方でも技術指導しています。ラージボール卓球は生涯スポーツとして最適ですよ。

指導者：卓球指導者 大アリーナ



対 象/一般

開催曜日/水曜日

時 間/10:00～12:00

募集人数/30名

受講料/1,500円/月

練習日が待ち遠しく、私の生きがいの時間として
皆さんと楽しく過ごしています。沼さん

太極拳・気功法

年齢を問わず、各自のペースで動きます。ストレッチ・呼吸法・太極拳を通して、筋力・バランス力がUPします。

指導者：太極拳・気功法専門指導者 第2トレーニング室



対 象/一般

開催曜日/水曜日(月3回)

時 間/13:30～15:00

募集人数/30名

受講料/2,500円/月

若さを維持しています。
石野さん

健康維持のため続けたいと思います。
小林さん

スクール会員ジュニア いろんなスポーツのルール

わんぱくスポーツ

ちびっこコース

指導者：体育専門指導者 中アリーナ

子供達が楽しみながらスポーツをしています。ぜひご参加下さい。



対象／年中～年長
開催曜日／月曜日
時間／17:30～18:30
募集人数／50名
受講料／2,500円/月

キッズコース

指導者：体育専門指導者 中アリーナ

いろいろな学校の友達と、仲良く楽しくスポーツできるよ!



対象／小1～小3
開催曜日／木曜日
時間／18:00～19:00
募集人数／50名
受講料／2,500円/月



バクダンゲームが楽しいよ。
先生がおもしろいよ。
吉田くん

なわとびがたのしいよ。
今井くん



いっしょに運動がたのしいよ。
砂川くん

ほんもののバレーボール
をして楽しい。
竹内くん



いっしょにスポーツができて
楽しいです。
桃井さん



なわとびがたのしいです。
中村くん 濱崎くん



新体操ジュニア (女子) リニューアル

リボンやフープなどの手具を使って、楽しく踊りましょう。入会された方は、別途シューズ、レオタード代が必要です。

指導者：富山県体操協会指導者 大アリーナ



対象／年中～小3
開催曜日／月曜日
時間／17:00～18:00
募集人数／50名
受講料／2,500円/月



フープが楽しいです。
石田さん

リボンが好きです。
発表会がんばります!
次郎丸さん



卓球ジュニア

みんなで楽しく厳しい練習をしています。たくさんのお入会をお待ちしています。

指導者：砺波市卓球協会指導者



(月) 大アリーナ (木) 中アリーナ
対象／小1～中3
開催曜日／①月・木(週2回)
②月・木(週1回)
どちらか1つ選択
時間／19:00～21:00
募集人数／各30名
受講料／①3,000円/月
②2,000円/月



がんばって練習して、
試合に勝てたら楽しいよ!
宮腰くん

少しずつ上手になって、試合で
たくさん勝てるのがうれしいです。
山口さん



バドミントンジュニア

**増設
しました**

ラケットの握り方から楽しく活動しています。

指導者：富山県バドミントン指導員 大・中アリーナ その他近隣施設



対象／小3～小6
開催曜日／金・土(週1回)
時間／金19:00～21:00
土17:00～19:00
どちらか1つ指定
募集人数／金30名・土10名
受講料／2,500円/月



もっと上手になりたいので
がんばりたいです。
宮田さん

フェンシング

フェンシングの基礎といろいろなスポーツをして体の使い方のトレーニングも行います。 ※用具はクラブのものを使用します。



指導者：富山県フェンシング協会指導者 中アリーナ

対象／小1～高校生
開催曜日／①月・金(週2回)
②月・金(週1回)
どちらか1つ選択
時間／18:40～21:00
募集人数／各20名
受講料／①4,000円/月
②2,500円/月



全国大会の3、4年生
の部で優勝するぞ!
安達くん

全国大会で負けた相手に
今度は勝ちたい。
金道くん



全国大会出場の際は、あきらめないで
最後までがんばる!
石本くん



ソフトテニスジュニア

たくさん友達をつかって楽しくボールを打ちましょう。

指導者：富山県ソフトテニス連盟指導者 大アリーナ



対象／小3～小6
開催曜日／水曜日
時間／19:00～20:30
募集人数／40名
受講料／2,500円/月



打つと楽しくて
スッキリするよ!
高田さん

みんなでソフトテニスをする
とおもしろいよ。
寺崎くん



キッドピクス

エアロピクスで、楽しく元気に運動しましょう。

指導者：公認エアロビック指導者 第2トレーニング室



対象／Ⅰ(小1～3)
Ⅱ(小4～中3)
開催曜日／水曜日
時間／Ⅰ 17:00～18:00
Ⅱ 17:30～18:30
募集人数／各20名
受講料／2,500円/月



むずかしいけど
とっても楽しいです。
宮袋さん



楽しいし、
元気が出ます。
宮田さん

私はエアロピクスを
2年間やっています。
毎週楽しくやってます!
池田さん



テニス

ちびっこテニス 指導者：日本プロテニス協会員 大アリーナ

元気いっぱいの子供達で、日々の上達を目指しています。



対象／年中～年長
開催曜日／木曜日
時間／17:15～18:00
募集人数／20名
受講料／2,500円/月

ジュニアテニス 指導者：日本プロテニス協会員 大アリーナ

大会の上位に入れるように技術の向上を目指しています。



対象／小1～小6
開催曜日／月・木(週2回)
時間／18:00～19:00
募集人数／30名
受講料／4,000円/月



バックで打ったボールがネットを越えるとてもうれしいです。
町田くん

相手のボールが打てるようになってうれしかったです。
岩崎くん



サッカー

キッズサッカー U-12

楽しく、元気よく、ボールを追かけよう!



指導者：富山県サッカー協会指導者 近隣施設

対象／小5～小6
開催曜日／月・木(週2回)
時間／19:00～21:00
募集人数／30名
受講料／4,000円/月

キッズサッカー U-10

サッカーに親しみ、ルールや基本技術を楽しみ習得できるよう指導しています。



指導者：富山県サッカー協会指導者 近隣施設

対象／小3～小4
開催曜日／月・木(週2回)
時間／19:00～21:00
募集人数／30名
受講料／4,000円/月

キッズサッカー U-8

ボールを使って楽しく遊んでいます。未来のファンタジスタを夢見て…!



指導者：中アリーナ・その他近隣施設

対象／小1～小2
開催曜日／土曜日
時間／15:30～16:45
募集人数／40名
受講料／2,500円/月

ちびっこサッカー U-6

Jリーグになりたい子も、ボールで遊びたい子も、友達をたくさん作りたい子も、みんな集まれ…!



指導者：中アリーナ・その他近隣施設

対象／年中～年長
開催曜日／土曜日
時間／14:00～15:00
募集人数／30名
受講料／2,500円/月



サッカーをやっているから、いっぱい寝て、やっぱり楽しいです。
高田くん (U-12)

みんな仲良く楽しく練習をしています。
原本くん (U-12)



友達もたくさんできたし、練習や試合もとっても楽しいよ。
村澤くん (U-10)

練習日を楽しみにしています。
坂本くん (U-10)



試合で点数を入れたときは、すっごくうれしいです!
成瀬くん (U-8)

サッカーが楽しいです。今年もがんばります!
亀水くん (U-8)



シュートをするのが楽しいよ。サッカー大好き!
小林くん (U-6)

サッカーが楽しいです。
竹山くん (U-6)



ジュニアスイミング

4泳法の習得を目的とします。25m以上泳げる方対象です。

指導者：砺波市温水プール指導員



対象／小2～6
開催曜日／月・金・土の中から曜日を選択
時間／月・金 17:30～18:30
土 16:00～17:00
募集人数／各30名
受講料／週2回コース：受講料/3,000円/月
週1回コース：受講料/2,000円/月



小さい子の手本になれるように、もっともっと上手になりたいです。
林さん

みんな楽しく泳ぎが上達するように指導します。
山岸コーチ



テニスチャンピオン

大会の上位に入れるように技術の向上を目指して頑張っています。

指導者：日本プロテニス協会員



対象／セレクトされた小・中学生
開催曜日／火・木(週2回)
時間／19:00～21:00
募集人数／20名程度
受講料／6,000円/月

試合に出て、もっと勝てるように練習したいです。
老松くん



バドミントンチャンピオン

1つでも多くの試合で勝てるよう、やる気のある子供達を応援していきます。

指導者：富山県バドミントン協会指導者



対象／セレクトされた小・中学生
開催曜日／土曜日
時間／17:00～19:00
募集人数／20名程度
受講料／3,000円/月



みんな楽しくやっています。
新堀さん

チャンピオンをめざしてがんばっています。
西田くん



ソフトテニスチャンピオン

男子県内の強化選手が集まり、日々刺激し合って練習に取り組んでいます。

女子1人1人がこのスクールを通じて「何かに気づき」「自分で考え」「選択し」自発的に練習するように取り組んでいます。

指導者：富山県ソフトテニス連盟指導者



対象／セレクトされた小・中学生
開催曜日／土曜日
時間／18:00～21:00
募集人数／各20名程度
受講料／3,000円/月



目標に向かってがんばって練習しています。二谷くん

全国大会で優勝できるように一生懸命練習しています。大野くん



私達は1人1人の目標に向かって練習しています。このクラブを通して、試合でもいいプレイができるよう頑張りたいです。師谷さん

1人1人が集中して元気に活動しています。これからもがんばっていきます。室沢さん



スイムチャンピオン

指導者：砺波市ウォータースポーツ協会



対象／セレクトされた小・中・高校生
開催曜日／水・金・土(週3回)
時間／水・金 18:00～19:30 土 17:00～18:30
募集人数／30名
受講料／小学生 7,500円(3ヶ月) 中学生 8,000円(3ヶ月)



私の目標は平泳ぎの自己ベストを更新することです。だから練習をたくさんやっています。
山本さん

私が今年がんばりたいことは、クロールと平泳ぎのタイムを縮めることです。特に平泳ぎをがんばりたいです。
高島さん



トレーニング会員

健康・体力づくりをお考えの方へ

いつでもコース

- 月会費 ￥3,000 (北陸銀行口座振替)
- 利用時間 午前9時～午後9時まで
(午後9時までに退室して下さい。)
- 日曜・祭日 午前9時～午後5時まで
(午後5時までに退室して下さい。)
- ※1日1回、2時間までのご利用とさせていただきます。

5時までコース

- 月会費 ￥2,000 (北陸銀行口座振替)
- 利用時間 午前9時～午後5時まで
(午後5時までに退室して下さい。)
- ※1日1回、2時間までのご利用とさせていただきます。



チケット会員

いろんなことを手軽に楽しみたい方へ

個人チケット

個人向け

年会費
￥5,000

団体チケット

10名以上20名程度の団体

年会費
1団体 ￥30,000
※20名以上の場合、1名増えるごとに¥1,000追加

ファミリーチケット

家族向け

年会費
1世帯 ￥10,000
※1世帯6名までの登録とさせていただきます。

法人チケット

企業向け

年会費
￥60,000

◎年会費は申し込み時にお支払い下さい。 ※年会費は平成22年4月～23年3月末までの1年間分



クラブ会員の特典

スクール会員 チケット会員 トレーニング会員



- ・他の施設利用やレッスンの割引チケット(5枚1つづり)の購入・利用ができます。
- ・SEIBUスポーツデーの参加は無料です。(毎週木曜日 午前10:00～12:00・第3土曜日 午後7:00～9:00)
- ・短期セミナーやイベントなどが会員割引料金で参加できます。

チケットの種類と金額

チケットは、1セット(5枚1つづり)単位で、1階クラブ事務局で販売しています。
下記の金額は1セットあたりです。(ただし、一般体力測定は、1回あたりとなります。)
チケットは、クラブ会員のみ使用できます。

1セット(5枚)の価格

1回通常料金

()は小学生～高校生価格

第1トレーニング室
(トレーニングジム)

一般 ￥1,250 1回あたり 250円 130円お得! 小学生～高校生 ￥500

￥380 (¥190)

スポーツサウナ
(お風呂)

一般 ￥1,750 1回あたり 350円 120円お得! 小学生～高校生 ￥800

￥470 (¥240)

レッスンチケット
(エアロビクス・ヨガ・太極拳・ストレッチ・ヨガ)

中学生以上 ￥3,500 1回あたり 700円 300円お得!

￥1,000

砺波市温水プール

一般 ￥2,000 1回あたり 400円 100円お得! 小学生～高校生 65歳以上 ￥1,200

￥500 (¥300)

第2トレーニング室
(スタジオ) ※施設利用状況をご確認ください。

一般 ￥1,000 1回あたり 200円 60円お得! 小学生～高校生 ￥500

￥260 (¥130)

アリーナ
(体育館) ※施設利用状況をご確認ください。

一般 ￥1,000 1回あたり 200円 60円お得! 小学生～高校生 ￥500

￥260 (¥130)

一般体力測定
(事前に予約が必要です!)

一般 ￥450 小学生～高校生 ￥200 ※1階クラブ事務局へ
現金でお支払い下さい。

￥640 (¥320)

短期セミナー

※詳しくはその期間に合わせてご案内します。

SEIBUテニススクール(10回コース)

開催期間(年3期)
4月~6月、9月~11月、12月~2月

大アリーナ



対象/一般
開催曜日/金曜日
時間/10:00~12:00
募集人数/20名
受講料/6,000円

SEIBU de ウォーキング

開催期間(年2期) 庄川・水辺ふれあいロード
5月~6月、10月~11月



対象/一般
開催曜日/月曜日
時間/10:00~12:00
募集人数/20名
受講料/2,000円

ダンスエアロ

開催期間(年4期) 第2トレーニング室
4月~6月、7月~9月、10月~12月、1~3月



対象/中学生以上・一般
開催曜日/土曜日
時間/20:00~20:50
募集人数/20名
受講料/中・高生4,000円
一般 5,000円

親子英語deエクササイズ(8回コース)

開催期間(年2期)
5月~7月、9月~11月

中研修室



対象/2~6歳の親子
開催曜日/水曜日
時間/15:30~16:15
募集人数/20組
受講料/4,000円

幼児水泳

開催期間(年3期)
4月~7月、9月~12月、1月~3月

砺波市温水プール



対象/年長児
開催曜日/日曜日
時間/11:10~12:00
募集人数/各15名
受講料/3,000円

かんたんエクササイズ

開催期間(年4期) 第2トレーニング室
4月~6月、7月~9月、10月~12月、1~3月



対象/中学生以上・一般
開催曜日/水曜日
時間/9:30~10:15
募集人数/15名
受講料/3,000円

夏休み集中短期セミナー

開催期間(夏休み期間) 7月~8月

逆上がりリスペシャル

開催期間 7月~8月

中アリーナ



対象/小1~小3
開催曜日/月・水・金
時間/A 10:00~10:45
B 11:00~11:45
募集人数/各20名
受講料/4,000円

トランポリン

開催期間 7月~8月

大アリーナ



対象/小学生
開催曜日/月・木
時間/A 13:30~14:15
B 14:30~15:15
募集人数/各14名
受講料/4,000円

フレッシュテニス

開催期間 7月~8月

大アリーナ



対象/中学生以上
開催曜日/金曜日
時間/19:30~21:00
募集人数/20名
受講料/2,000円

スナックゴルフ

開催期間 7月~8月

中アリーナ



対象/小学生
開催曜日/金曜日
時間/15:00~16:30
募集人数/20名
受講料/2,000円

夏期短期スイミングスクール

開催期間 7月~8月

砺波市温水プール



対象/小学生
開催曜日/月・水・木・金・土
時間/未定
募集人数/各25名

SEIBUスポーツクラブ フランチイズチームについて

週1回の専用利用を確保します(月5回まで)

大アリーナ:1/3面(テニスコート1面分)
中アリーナ:1/2面(バスケットボールコート1面分)

年会費:1団体 35,000円(年額一括払い)

登録期間:平成22年4月1日~平成23年3月31日

※フランチイズチームについては、登録に際しての規定があります。
ご希望のチーム代表者はクラブ事務局へお問い合わせ下さい。

※セミナーのみ受講の方は、クラブ会員特典の対象にはなりません。
※定員に満たないコースは開催中止とする場合がございます。詳細についてはお問い合わせ下さい。

イベント

1日ウォーキング・会員交流会・スポーツフェスティバルへの参加
クラブ活動発表会など楽しいイベントが盛りだくさん!!

SEIBU☆フェスティバル

開催 月/3月
場所/西部体育センター



スポーツデー☆スペシャル
開催 月/3月 会員無料
場所/西部体育センター

ジュニアスキースクール

開催 月/1~2月
場所/牛岳スキー場
対象/小3~小6 50名



紅葉の秋!
楽しく歩いて
みませんか!



1日ウォーキング
開催 月/10月
場所/未定

▲昨年の様子です。



NPO法人
SEIBUスポーツクラブ
富山県西部体育センター内

〒939-1313 富山県砺波市柳瀬2 4 1 番地
TEL0763-33-3412 FAX0763-33-5840
<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/seibu/club/>

