

令和7年度一般・シニア対象（1月～3月）

後期教室

12/7(日) 受付開始!!

地域コミュニティセンターで教室をはじめました。

月に1回！誰でも参加できる軽運動教室を村木地区と加積地区で開催します!! ワンコイン価格でどなたでも気軽に楽しめますよ～♪ 非会員の方も参加できます。

地域 教室

毎月第2火曜日
といへば...

村木健康増進教室

冬季
おススメ



椅子に座った運動を中心に無理なく運動ができます。ご近所の方から他の地域の方まで！どなたでも大歓迎です♪

【期 間】12/9・1/13・2/10・3/10（火）
【時 間】9:30～10:30
【会 場】村木コミュニティセンター
【受講料】500円/回【定 員】30名

地域 教室

毎月第4月曜日
といへば...

加積健康増進教室

冬季
おススメ



広い会場で、カラダを大きく動かして軽運動をします。ご近所の方から他の地域の方まで！どなたでも大歓迎です♪

【期 間】12/22・1/26・2/16・3/23（月）
【時 間】13:30～14:30
【会 場】加積コミュニティセンター
【受講料】500円/回【定 員】30名

村木と加積で全8回開催します。どちらの教室もお気軽にご参加ください♪

新規で会員の方に朗報！

年会費 500円割引はじめました!!

【区 分】

【年会費】

【保 険】

【合 計】

一般
(65歳未満)

1,650

1,850

3,500

シニア
(65歳以上)

800

1,200

2,000

地域会員
※

0

0

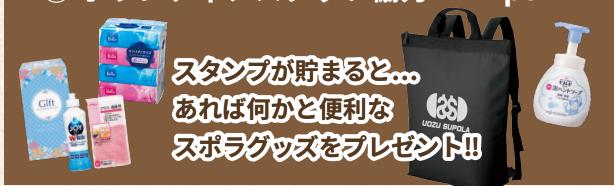
0

1日1ポイントめざそう！

ス ポ ラ ポ イ ン ト カ カ ド !!

教室受付時 or ありそドーム事務所でハンコを押すよ★

- ① 教室参加 : 1pt
- ② 施設利用 : 1pt
- ③ クラブイベント参加 : 2pt
- ④ ボランティアスタッフ協力 : 4pt



※「地域会員」は、地域施設で開催される【地域教室】のみ参加することができます。

- ・ご入会された方には、会員証を発行します。有効期限：2026年3月31日（火）まで。
- ・クラブ活動中、怪我等の事故が発生した場合、スポーツ安全保険範囲内での補償となります。

SUPOLA
- BEYOND THE FUTURE -

冬季も毎日開催！！

SUPOLA
BEYOND THE FUTURE

充実した健康生活をスپラでつくりましょう♪

月

貯筋体操 P-1

筋力体力の増進!! いつまでも元気にお動けるカラダをつくりましょう!!

【期 間】1/5～3/30 (月)

【時 間】10:00～11:00

【会 場】ありそアリーナ

【受講料】一括払い…3,000円

1回ずつ…500円

水

エアロビクス P-4

踊っている感覚で楽しく全身運動ができちゃいます♪ ぜひ一緒に!!

【期 間】1/7～3/25 (水)

【時 間】9:45～10:45

【会 場】ありそ産業展示ホール

【受講料】一括払い…4,000円

1回ずつ…500円

木

水中エクササイズ P-2

足腰への負担軽減！ 水の浮力でカラダを大きく使った全身運動♪

【期 間】1/8～3/19 (木)

【時 間】14:00～15:00

【会 場】とびUO! プール

【受講料】一括払い…3,000円

1回ずつ…500円

木

木曜 バドミントン C-2

一度やったらハマります。。。 和気あいあい楽しい教室です♡

【期 間】1/8～3/26 (木)

【時 間】14:30～15:30

【会 場】ありそアリーナ

【受講料】一括払い…3,000円

1回ずつ…500円

金

リズム体操 P-5

思わず口ずさむあの音楽で楽しくカラダを動かしましょう♪

【期 間】1/9～3/27 (金)

【時 間】10:00～11:00

【会 場】ありそアリーナ

【受講料】一括払い…3,000円

1回ずつ…500円

金

中級ラージ卓球 C-6

卓球経験者のステップアップクラス！ さらなる向上を!!

【期 間】1/9～3/27 (金)

【時 間】10:00～11:30

【会 場】ありそアリーナ

【受講料】一括払い…3,000円

1回ずつ…500円

金

やさしいヨガ P-3

ボディラインの矯正に最適！ 続けてカラダが変わる!!

【期 間】1/9～3/27 (金)

【時 間】13:00～13:45

【会 場】ありそスタジオ

【受講料】一括払い…4,000円

1回ずつ…500円

土

土曜 トランポビクス P-6

運動強度高めで筋トレ効果大!! 足腰の負担軽減で安心です。

【期 間】1/10～3/28 (土)

【時 間】13:30～14:15

【会 場】ありそスタジオ

【受講料】一括払い…3,000円

1回ずつ…500円

Information

▼うおづスپラ事務局までお気軽にお問合せください▼

【TEL】 (0765) 23-9800

【E-mail】 u-supola@spo-uozu.com

Website



LINE



Instagram

