

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  
といえど...

#### 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  
といえど...

#### 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 円割引はじまりました!!

【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

※「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。

1日1ポイントめざそう！

### スポラポイントカード!!

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



スタンプが貯まると...  
あれば何かと便利な  
スポラグッズをプレゼント!!



- ・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ポ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 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

▼うおぶスポ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

