

# いしのまき総合スポーツクラブ

【令和7年度】

# 会員募集

令和7年

**3/3月**  
10:00より  
申込受付開始

だれでも、いつでも、  
いつまでも...



## 令和7年度 新規プログラム

### 成人クラス チェアストレッチ

講師:日本スポーツ施設協会公認トレーニング指導士 濱野 律

椅子に座ってできるかんたんストレッチ。



こんな方におススメ  
・体力に自信がなくなってきた。  
・これから運動を始めたい。



- 年間受講料 10,000円
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 火曜日 ●対象 18歳以上
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 セイホクパーク石巻フットボール場2階

### 成人クラス シニアステップ

講師:日本スポーツ施設協会公認トレーニング指導士 新妻浩史

ストレッチや簡単なトレーニングに加え昇目で区切ったマットを歩き、脳と体を使います。



こんな方におススメ  
・仲間と楽しく体を動かしたい。  
・ふらつき、つまづきを予防したい。



- 年間受講料 10,000円
- 実施回数 24回 ●定員 15人
- 実施日 金曜日 ●対象 18歳以上
- 実施時間 10:00~11:00
- 実施場所 セイホクパーク石巻フットボール場2階

### 子育てパパママ 応援企画

## 子育てパパママフィットネス(託児付)

体を動かしたいけど、育児に時間を取られてなかなか外出できないパパママへ!

3歳までのお子様をお持ちのパパママを対象に、託児付のフィットネス教室を開講します。運動をしている間は専門のスタッフがお子様をお預かりしますので、安心して運動していただき、心身ともにリフレッシュしていただく時間です。料金もクール毎のお支払いになりますので、ご都合に合わせてお申し込いただけます。



●実施日 月曜日

1クール	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/16	6/23	6/30
2クール	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/22
3クール	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22
4クール	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/9	3/16	3/23	3/30

講師:日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1 田代由季  
ストレッチ、コアトレーニング、筋力トレーニングで姿勢の改善、腰痛予防、筋力アップ。



●受講料 各クール 事務手数料(傷害保険料含) 1,250円  
受講料 5,400円

- 実施回数 各クール9回 ●対象 3歳までのお子様をお持ちのパパママ
- 定員 各クール 10名(申込先着順) ●実施時間 10:30~11:30
- 実施場所 総合体育館第二武道場

こんな方におススメ  
・育児に時間を取られて自分の時間が取れない。  
・産後太りや腰痛などを改善したい。

申込 石巻市総合体育館までお越しいただき、申込用紙をご記入の上、事務手数料、受講料を現金でお支払いください。

【お申込み】◇受付時間:月~金曜日 9:00~18:00(土日祝除く)

石巻市総合体育館事務室へお越しいただき、入会申し込み用紙をご記入いただきます。尚、印鑑をご持参ください。

【お支払い】

ご入会手続きの際に振込用紙をお渡ししますので、ご入会日より、1週間以内に郵便局から指定の金額をお振込みください。その際、振込手数料はおお客様ご負担とさせていただきますのでご了承願います。

※現金の取り扱いはありません。

パンフレットに記載の年間受講料は4月から翌年3月末までの受講料になります。5月以降にご入会の場合はお支払金額が変わりますので、詳しくは事務局にお問合せ下さい。尚、お支払いは一括払いとさせていただきます。

ご入会のご案内

年会費  
(傷害保険加入料含)

5,000円(税込)

※10月以降のご入会は3,000円(税込)



年間受講料

中面・上記の各教室の詳細をご覧ください。

会員特典

- 特典1 MIZUNO製品カタログ販売 全商品10%OFFになります。(お問合せ、ご注文は事務局まで)
- 特典2 いしのまき総合スポーツクラブ主催の各イベントは 会員価格 でご参加いただけます。

お申し込み  
お問合せ先

特定非営利活動法人 石巻市スポーツ協会  
いしのまき総合スポーツクラブ (石巻市総合体育館内)

〒986-0832 石巻市泉町三丁目1番63号

TEL 0225-95-8998 FAX 0225-95-8999

E-mail: jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp URL: https://www.ishinomaki-sports.or.jp

【事務局受付時間】月~金曜日/9:00~18:00(土日祝除く)

スマートフォンまたはタブレットをご利用の方はこちらのQRコードをご利用ください。



いしのまき総合スポーツクラブ Instagram



NPO法人石巻市スポーツ協会 ホームページ



# 令和7年度 いしのまき総合スポーツクラブ 教室のご案内

## 成人クラス いきいきエアロ

講師:エアロビクスインストラクター 村山みちる

音楽に合わせて全身の筋肉を使った有酸素運動。

こんな方におススメ  
・汗を流してリフレッシュしたい。  
・体力をつけたい。

●年間受講料 12,000円  
●実施回数 36回 ●定員 60人  
●実施日 月曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:00  
●実施場所 総合体育館アリーナ

## 成人クラス ボールエクササイズ

講師:日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1 田代由季

バランスボールを利用した筋力トレーニング、バランストレーニングで筋力アップ、転倒予防。

こんな方におススメ  
・生活に必要な筋力をつけたい。  
・つまづき、フラつきを予防したい。

●年間受講料 12,000円 ※ボール代600円別途  
●実施回数 36回 ●定員 30人  
●実施日 火曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:00  
●実施場所 総合体育館第二武道場

## 成人クラス 筋力アップでボディメイク

講師:日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1 田代由季

ストレッチでしなやかボディをつくり、筋トレでボディシェイプ。

こんな方におススメ  
・痩せたい、お腹をへこませたい。  
・からだを引き締めたい。

●年間受講料 13,200円  
●実施回数 24回 ●定員 15人  
●実施日 火曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 19:00~20:00  
●実施場所 総合体育館第二武道場

## 成人クラス エンジョイヨガ

講師:IHTA認定ヨガインストラクター 坂本佳那

シンプルなヨガで心身の緊張をほぐし、ヨガのポーズで血行を促進。

こんな方におススメ  
・肩こり、腰痛、冷え性などを改善したい。  
・心も体もゆったりリラックスしたい。

●年間受講料 12,000円  
●実施回数 36回 ●定員 40人  
●実施日 水曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:00  
●実施場所 総合体育館第二武道場

## 成人クラス エンジョイテニス

講師:日本スポーツ協会公認テニスコーチ1 成澤信義

ラケットの握り方から、ゲームまでレベルに合わせた指導でテニスを楽しめます。

こんな方におススメ  
・テニスを始めてみたい  
・テニスを通して楽しみながら体力をつけたい。

●年間受講料 11,500円  
●実施回数 21回 ●定員 15人  
●実施日 4月~11月 水曜日(8月休講)  
●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:30  
●実施場所 セイホクパーク テニスコート

## 成人クラス ノルディックウォーキング

講師:日本ノルディックフィットネス協会ベシクインストラクター 高須賀まゆみ

季節の風を感じながら、2本のポールを使って歩きます。

こんな方におススメ  
・運動が苦手だけど体を動かしたい。  
・体力アップ、スタミナアップしたい。

●年間受講料 11,000円 ※ボールレンタル300円別途  
●実施回数 20回 ●定員 20人  
●実施日 水曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:30  
●実施場所 セイホクパーク 南ブロック他

## 成人クラス エコクラフトバンド

講師:工房「和なごみ」主宰 村上ゆり子

環境にやさしい紙ひもでかごやバッグなど生活に使える小物づくり。

こんな方におススメ  
・クラフトバンド初心者大歓迎。  
・ハンドメイドが好きな方。

●年間受講料 13,200円 ※材料費別途  
●実施回数 24回 ●定員 15人  
●実施日 水曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:30  
●実施場所 総合体育館ミーティングルームB

## 成人クラス かんたんストレッチ

講師:健康運動指導士 村山みちる

全身をゆっくり伸ばし、簡単なトレーニングを加えて、からだを調整します。

こんな方におススメ  
・これから運動を始めたい。  
・体力に自信がなくなってきた。

●年間受講料 10,000円  
●実施回数 24回 ●定員 30人  
●実施日 木曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:00  
●実施場所 総合体育館第二武道場

## 成人クラス 筋力活力元気塾

講師:日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1 田代由季

ストレッチ、自体重の筋力トレーニング、バランストレーニングで体を整えます。

こんな方におススメ  
・筋トレで心もからだも元気になりたい。  
・いつまでも自分の脚で歩きたい。

●年間受講料 12,000円  
●実施回数 36回 ●定員 30人  
●実施日 金曜日 ●対象 18歳以上  
●実施時間 10:00~11:00  
●実施場所 総合体育館第二武道場

## 成人&キッズ ソフトテニス

講師:石巻ソフトテニス協会 佐々木弘雄、佐藤久雄

初心者から経験者までレベルに合わせた指導でソフトテニスの技術を習得します。

こんな方におススメ  
・ソフトテニスを始めたい、うまくなりたキッズ。  
・楽しく運動不足を解消したい方。

●年間受講料 19,500円 ※ラケットレンタル100円別途  
●実施回数 30回 ●定員 30人  
●実施日 木曜日 ●対象 小学1年~成人  
●実施時間 19:00~20:30  
●実施場所 総合体育館アリーナ

## キッズクラス トランポリン A・B

講師:日本体操協会トランポリン普及指導員 田代由季

体幹力、調整力、バランス力などを遊びながら自然に学びます。

こんな方におススメ  
・跳んだりはねたり体を動かすことが好き。  
・運動の苦手をなくしたい。

●年間受講料 19,800円  
●実施回数 36回 ●定員 10人  
●実施日 月曜日 ●対象 小学1~2年生  
●実施時間 15:30~16:30  
●実施場所 総合体育館アリーナ

トランポリンを中心に様々な運動を取り入れ、バランス感覚を養い、体の軸を整え、体のベースを作ります。

こんな方におススメ  
・様々なジャンプにチャレンジしたい。  
・基礎体力をつけて他のスポーツにも活かしたい。

●年間受講料 19,800円  
●実施回数 36回 ●定員 10人  
●実施日 月曜日 ●対象 小学3~6年生  
●実施時間 16:40~17:40  
●実施場所 総合体育館アリーナ

## キッズクラス ヒップホップダンス Team "Sparkle" 初級・中級

講師:ヒップホップダンスインストラクター SATOPY

簡単なステップから始め、音楽に触れてリズム感を養い、楽しく体を動かします。

こんな方におススメ  
・ダンスを始めたい。  
・音楽に合わせて体を動かすことが好き。

●年間受講料 14,800円 ※衣装代8,000円別途  
●実施回数 27回 ●定員 20人  
●実施日 木曜日 ●対象 小学1~6年生  
●実施時間 16:30~17:30  
●実施場所 総合体育館アリーナ

経験者クラスです。曲のリズムやビートに合わせて、楽しみながらダンスのスキルアップを目指します。

こんな方におススメ  
・ヒップホップダンスが上手になりたい。  
・自分を表現する力を身につけたい。

●年間受講料 14,800円 ※衣装代8,000円別途  
●実施回数 27回 ●定員 20人  
●実施日 木曜日 ●対象 小学1~6年生  
●実施時間 17:30~18:30  
●実施場所 総合体育館アリーナ

## キッズクラス キッズ体育教室 児童A・児童B

講師:カワイ体育教室専任講師

体育に役立つマット運動、跳び箱、縄跳びを中心に運動遊びで体の動きを習得します。

こんな方におススメ  
・運動を通して社会的なマナーを身につけたい。  
・運動遊びを通して楽しくからだを動かしたい。

●年間受講料 16,500円 ※指定縄880円別途  
●実施回数 30回 ●定員 20人  
●実施日 木曜日 ●対象 小学1~2年生  
●実施時間 15:45~16:45  
●実施場所 総合体育館アリーナ

体育で行うマット運動、跳び箱、鉄棒などを使い、体の動きを習得し、運動苦手をなくします。

こんな方におススメ  
・運動の苦手をなくしたい。  
・体育の種目をもっと上手になりたい。

●年間受講料 19,500円 ※教材費880円別途  
●実施回数 30回 ●定員 20人  
●実施日 木曜日 ●対象 小学3~6年生  
●実施時間 17:00~18:30  
●実施場所 総合体育館アリーナ

## いしのまき総合スポーツクラブ 公式Instagram

Follow Me @ishinomaki\_trainingcenter

フィットネス教室、文化教室、イベントなどの募集や活動の様子をご覧いただけます!

