

ウェルネスむらかみ通信

こどもの教室
特集!!

こども期の運動は、生涯の運動習慣に影響を与え、また脳が活性化し学習能力が向上することが解明されています！

この大切な時期にウェルネスでたくさん体を動かそう！



年少～年長児対象

親子DEあそぼう

と き 4月19日、5月17日、6月14日
7月19日、9月20日、10月18日
土曜日 午前10時～11時30分

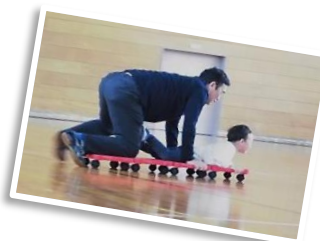
ところ 村上体育館アリーナ

参加費 会員:無 料 / 一般:100円

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオル など

親子で楽しむ運動あそびと自由あそびの時間もあります。
当日参加、途中参加、途中退出、OK！

おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟姉妹の参加も大歓迎です。



年中児・年長児対象

キッズうんどう塾

と き 5月1日～11月 ※8月は休み

毎週木曜日 午後6時～6時45分

ところ 村上体育館

定 員 先着15名

参加費 5,000円

※別途子ども会員年会費1300円(保険料込み)

申込み 電話または、窓口でお申し込みください

※4月14日(月)午前8時30分から申込み受付開始します。

広い体育館でおもいきり
体をうごかそう！！

この教室では、様々な動作を取り入れ、学校体育の予習など楽しく運動をしていきます。



小学1・2・3年生対象

エンジョイ
スポーツクラブ

と き 4月23日～11月19日

※8月は休み

水曜日 午後6時～7時

ところ 村上体育館

定 員 先着15名 ※残りわずか！

参加費 7,500円

※別途子ども会員年会費1300円(保険料込み)

申込み 電話または、窓口でお申し込みください

運動能力を高める
ゴールデンエイジ！

たのしいプログラムで仲間と一緒に
運動大好きになろう



年長児～小学3年生対象

キッズパーソナルレッスン

と き 随時日程調整 ※土日、祝日は休み ※希望の日程にそえない場合もあります

1回1時間程度 平日 午前9時30分～午後5時30分の間

ところ 村上体育館

料 金 1回 会員:1,600円/一般:2,000円

内 容 マット、とび箱、鉄棒、なわとびなど、他種目についても応相談

申込み 希望日の3日前までに、電話または窓口でお申し込みください。

一人一人の能力に合わせた内容でレッスンします。
苦手を得意に変えるチャンス！

「できた！」をふやして、運動大好きになろう！



教室紹介

フィットネスタイム

と き 木曜日 午前10時～11時
第1・3木曜日 ヨガ
第2・4木曜日 骨盤エクササイズ & ストレッチ
ところ 村上体育館
参加費 1回 500円
会員 10回券 3,500円 / 5回券 2,000円
持ち物 飲み物、ヨガマットなど



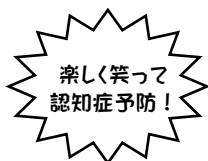
スローエアロビック 月1回開催

と き 4月25日(金)
午前9時30分～11時
ところ 村上体育館
参加費 1回:300円
会員:10回券 2,300円 / 5回券 1,300円
持ち物 内履き、飲み物など
内 容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



脳活にこにこ体操

と き 通年 木曜日 午後1時30分～3時
ところ クリエイト村上
参加費 1回 300円
会員 10回券 2,300円 / 5回券 1,300円
持ち物 内履き、飲み物など
内 容 頭と体を使った楽しい運動



何歳からでも早くない!
何歳からでも遅くない!
できる・できない関係ない!



笑いヨガ

と き 毎週 月曜日(祝日を除く)
午前10時～11時
ところ 村上体育館柔道場
参加費 1回 300円
会員 10回券 2,300円 / 5回券 1,300円
持ち物 タオル、飲み物など
内 容 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操

男性参加者が多い教室です!



PPバンドバッグ作り

【3回コース】

と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時
(祝日はお休みです)
1回目 基本の格子づくり
2回目 花柄模様づくり
3回目 持ち手づくり
※都合の良い希望日(3回分)をお知らせください。



ところ 村上体育館 クラブルーム
参加費・材料費(1個のバッグ完成までの3回分)
会員:3,000円 / 一般:4,000円
定員 各日 新規3名
持ち物 はさみ、細い洗濯ばさみ20個

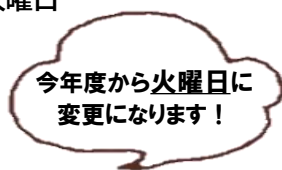
春季市民グラウンドゴルフ大会

と き 5月14日(水) 予備日15日(木)
受付 午前8時～
ところ 村上球場(村上市天神岡)
参加費 会員:500円
一般:800円
締切り 4月25日(金)



フリースポーツ

と き 4月1日～12月23日までの火曜日
午後5時～6時50分
ところ 村上体育館
参加費 小学生以下、会員:無料
一般:100円
持ち物 内履き、飲み物
内 容 卓球、バドミントン、バスケットボールなど



※小学生以下のお子さんが参加される場合、大人の方もご参加ください。

水曜夜はリフレッシュナイト

と き 4月2日～11月19日までの水曜日
午後7時30分～9時
ところ 村上体育館
参加費 小学生以下、会員:無料
一般:200円
持ち物 内履き、飲み物など
内 容 卓球、バドミントン、バスケットボールなど



お申込み・お問合せ

〒958-0837 村上市三之町13-25(村上体育館内)
TEL(0254) 52-6311 FAX(0254) 52-6154
時間:平日8時30分～18時 E-mail:info@w-murakami.com



HP