



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

ウェルネス通信

〒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

回 覧

6月号

No.217 2025.6 発行

ウェルネスむらかみ

検索

さわやか エアロビック

~第2期~

簡単なステップ動作を組み合わせながら音楽に合わせて動く全身運動です!

脂肪燃焼効果でダイエットにも最適😊

さらに心肺機能向上↑全身持久力向上↑スタミナ(体力)アップ↑

夏本番に向けて体を動かしましよう♪

【月曜コース 10回】

と き 6月23日~9月22日 正午~午後1時

ところ 村上体育館、クリエート村上

参加費 1回 :400円

会員 10回 :2,000円

【木曜コース 10回】

と き 7月3日~9月18日 正午~午後1時

ところ クリエート村上

参加費 1回 :500円

会員 10回 :3,000円

【持ち物】 動きやすい服装、内履き、汗拭きタオル、飲み物、
ヨガマット(バスタオル)など

仲間づくりにも!



楽しく動いて
健康GET!



スローエアロビック 月1回開催

と き 6月27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



トレーニングマシン講習会

講習会日 ご都合のよい日程を調整(事前申込み必要)
※平日 午前9時～午後6時

対 象 者 高校生以上

受 講 料 1,000円

設置マシン ①ランニングマシン ②エアロバイク
③エリプティカル他

※受講後は村上体育館のトレーニングマシンを
1回100円(市外の方は150円)で利用できます



トレーニングマシンを使って
体を動かしませんか?

フリースポーツ

と き 12月23日までの火曜日(8月はお休み)
午後5時～6時50分

参加費 小学生以下、会員:無料
一般:100円

ところ 村上体育館

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 卓球・バドミントン・ビーチボールバレーなど

アリーナを自由開放!
好きなスポーツを楽しめます♪

アリーナDEヨガ

と き 7月3日、17日、8月7日、9月4日、18日
木曜日 午前10時～11時

ところ 村上体育館 アリーナ

参加費 1回 500円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(貸出有)

内 容 フィットネスタイム(通年開催)のヨガを広い
体育館で行います

※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 11月19日までの水曜日(8月はお休み)
午後7時30分～9時

参加費 小学生以下、会員:無料
一般:200円

ところ 村上体育館

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 卓球、バドミントン、バスケットボールなど

家族、友人、一人でも◎
仕事終わりのリフレッシュにも!



活動報告

今年度は屋内モルック大会を行いました
14チームが参加し、とても賑やかに
開催されました😊

令和7年度 ウェルネスフェスティバル

6月8日(日) 村上体

たくさんのご参加
ありがとうございました😊



盛り上がり
楽しい大会でした!



測定会も
大盛況!

