

村上体育館内TEL：(0254)52-6311

時間：平日8時30分～18時

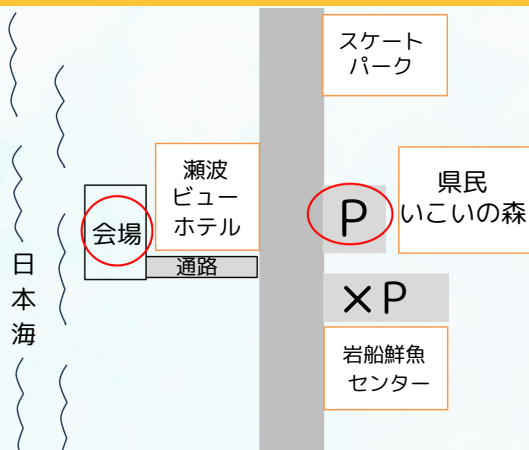
2025 ウェルネスむらかみ チャリティイベント

Sunset Beach YOGA

サンセットビーチヨガ

雨天中止

7月26日（土）18：00～19：00



会場 瀬波ビューホテル前ビーチ
※直接お越しください

駐車場 県民いこいの森（旧市民会館）

参加費 寄付金を募りますので、ご協力お願いします

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物

申込み 不要

【お問合せ】

開催の有無については7月25日（金）
15時以降にクラブのHPでお知らせし
ますのでご確認ください。



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ
村上体育館内 ☎(0254) 52-6311
時間 8：30～18：00（平日）

↓↓こちらも是非ご参加ください↓↓

ヨガ教室

【午前クラス】

とき 通年 水曜日
10：30～11：30
ところ クリエイト村上

【夜クラス】

とき 通年 木曜日
19：30～20：30
ところ 村上体育館柔道場

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 10：00～11：00

ところ 村上体育館 アリーナ

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

～全教室共通～

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（貸出有）



★ キッズ夏休みプログラム ★



夏休み 工作教室

ジャンピングヤジ3ベス

作って楽しい！遊んで楽しい！夏休みの宿題にぴったりの工作です。
バランス形をジャンプ台に乗せて、ピョーン！と飛ばして遊べます！



と き 8月6日 (水) 午前9時30分～正午

ところ 村上体育館 ミーティングルーム

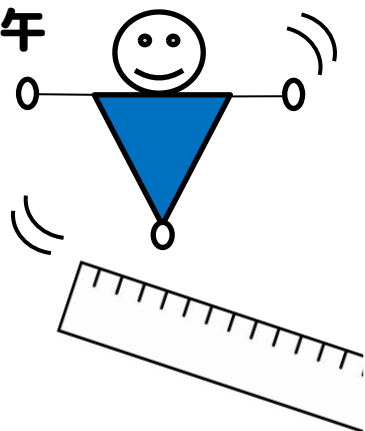
対 象 小学生

定 員 先着20名

参加費 会員300円／非会員500円 ※当日徴収します

締切り 7月31日 (木) まで ※電話でも可能です

持ち物 はさみ、えんぴつ、消しゴム、定規、飲み物



キッズパーソナルレッスン

対象：年長児～小学3年生

苦手なことを克服するチャンス！
マンツーマンでお客様のペースに
合わせて指導します。



期 間 随時日程調整 1回60分程度

平日午前9時～午後5時

▶施設の空き状況やレッスン内容に応じて日程を調整いたします。

▶夏休み期間以外も通年受け付けています

ところ 村上体育館

参加費 1回 1時間 会員：1,600円／一般：2,000円

申込み 電話、窓口(希望する日にちの3日前まで申込み)

内 容 ★マット運動・跳び箱・鉄棒・縄跳び・ボール運動・
かけっこなど(その他内容については、応相談)
★事前の打合せ、運動指導、自宅でもできる
ワンポイントアドバイスまで指導者が行います。



熱中症対策のため、飲み物を多く用意したり、涼しい服装や対策グッズを活用して、ご参加ください。