

特定非営利活動法人 (NPO法人)

だいもん スポーツクラブ

楽しいイベントがたくさん!
会員募集
教室参加者募集
3月1日受付開始

令和8年度プログラム



お問い合わせ

NPO法人
だいもんスポーツクラブ事務局
大門総合体育館内 〒939-0234 射水市二口3142
TEL: 0766-52-4655 (9:00~17:00)
FAX: 0766-52-4664
E-mail: daimon-sc@bridge.ocn.ne.jp
ホームページ: <https://www.daimon-sc.com/>

開館時間
火曜～土曜 9:00～21:30
日曜・祝日 9:00～17:00
休館日 月曜日
(月曜祝日の場合翌日休館)



人気のジュニアスポーツ教室!!

1 わんぱくスポーツ教室 1～3年生



かけっこや、鬼ごっこ、ボール遊びなど運動に「遊び」の要素を取り入れ、元気いっぱい活動しています。ドッジボールやマット運動、跳び箱にも挑戦しています。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 蒲原 達也
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員
- 対象/定員 小学1～3年生/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 17:30～18:30
- 実施日 火曜日(前、後期各20回程度)

2 わんぱくスポーツ教室 4～6年生



ドッジボールやバスケットボール、バドミントン、卓球などたくさんの球技に挑戦しています。みんなで元気いっぱい身体を動かしましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 蒲原 達也
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員
- 対象/定員 小学4～6年生/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 18:30～19:30
- 実施日 火曜日(前、後期各20回程度)

3 キッズ運動教室

New



遊びの要素を取り入れ、体を動かす楽しさを感じ、スポーツの基礎となる体幹や空間認識能力などのスキルを身に付ける教室です。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 牧野 吉秀
JFA公認キッズリーダー・C級指導者
- 対象/定員 年中～小学2年生/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 16:00～17:00
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

4 KIDS K-POPダンス教室



明るく楽しいクラスです。韓国本場の基礎を取り入れながら、キラキラ踊りましょう♡

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 MIRU
東京ダンススクールにてキッズ指導・韓国ダンス留学
- 対象/定員 小学1年生～中学3年生/30名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 18:30～19:30
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

5 ジュニアバドミントン教室 前半の部



バドミントンを通して他学年との交流をはかる。基礎的な体力の向上を目指し楽しくプレイしよう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 平塚 亜紀子
市社会体育指導員
- 対象/定員 小学生/20名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 18:00～19:15
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

6 ジュニアバドミントン教室 後半の部



バドミントンを通して他学年との交流をはかる。基礎的な体力の向上を目指し楽しくプレイしよう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 平塚 亜紀子
市社会体育指導員
- 対象/定員 小学生/20名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 19:15～20:30
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

前期 4月～9月 / 後期 10月～3月

7 ジュニア 卓球教室



卓球の基本打ち、正しいフォームを身に付け、ラリー、ゲームを楽しみましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 轟 信治
- 対象/定員 小学生/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 18:00～19:30
- 実施日 土曜日(前、後期各20回程度)

8 一般 卓球教室



卓球の基本打ち、正しいフォームを身に付け、ラリー、ゲームを楽しみましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 轟 信治
- 対象/定員 中学生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:30～21:00
- 実施日 土曜日(前、後期各20回程度)

9 貯筋&ストレッチヨガ教室



今、個々の身体の声を感じて、健康で生き生きした自分になって行きましょう。普段、動かさない筋肉のメンテナンスにもどうぞ。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 海老 美奈子
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- 対象/定員 高校生以上/20名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 9:00～10:00
- 実施日 火曜日(前、後期各20回程度)

10 健康体操教室(火)



簡単エアロで心肺機能の向上、筋トレで筋力づくりを、楽しく動いて、健康な体を目指しましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 三好 啓子
日本スポーツ協会スーパーマスター上級スポーツインストラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:10～11:30
- 実施日 火曜日(前、後期各20回程度)

11 からだすっきり健康体操教室



有酸素運動+体を整える動きを多めにしたプログラムです。体調に合わせて無理なく動き、心も体もリフレッシュ。一週間に一度の体のメンテナンスに肩こり腰痛予防に取り組みましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 13:15～14:15
- 実施日 火曜日(前期・後期 20回程度)

12 らく楽フィットネス教室



有酸素運動、筋トレ、コンディショニングを取り入れた教室です。週1回、体をしっかりまんべんなく動かし、体スッキリ、気分も楽しくリフレッシュできます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 14:15～15:15
- 実施日 火曜日(前期・後期 20回程度)

楽しく運動して、元気と健康を!!

13 しなやかストレッチ教室



骨盤調整、肩こり、腰痛等の不調をストレッチで改善していくセルフメンテナンス。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 大角 元与
健康管理士一般指導員・全健会カイロプラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:30~20:30
- 実施日 火曜日(前、後期各20回程度)

14 スローエアロビク&ストレッチ教室



スローエアロビクは、のばす、ひろげる、ひらくの3つの要素手軽に体を動かしほぐせるリズムエクササイズです。軽い運動だけどしっかり体を使うことができ、毎日体と心がスッキリします。お気軽にご参加ください。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子
スローエアロビク指導者
- 対象/定員 高校生以上/20名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 9:10~10:10
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

15 健康体操教室(水)



簡単エアロで心肺機能の向上、筋トレで筋力づくりを、楽しく動いて健康な体を目指しましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 三好 啓子
日本スポーツ協会スーパーマスター上級スポーツインストラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:15~11:30
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

16 シンプルエアロ&筋コン教室 (旧エンジョイエアロ教室)

Renewal



シンプルなエアロビク&ストレッチと筋トレコンディショニングで肩こり、腰痛、膝痛などを予防、改善していきます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 大畑 一幸
日本ホリスティックコンディショニング協会パーソナルトレーナー
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 13:30~14:30
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

17 やさしいトレーニング&ストレッチ教室



簡単なトレーニングをして普段の生活で使う筋肉をつけていきます。レッスンの後半は、ストレッチをして疲れを取ります。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 雨宮 純
健康運動指導士
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:45~20:45
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

18 かんたんエアロ教室



動きはとても簡単!伸び伸びとした全身運動で、さわやかな汗を流しましょう。後半は、マットの上でゆったりストレッチです。筋肉のハリ・コリを軽減させます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 赤川 侑香
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 9:30~10:30
- 実施日 木曜日(前、後期各20回程度)

前期 4月～9月 / 後期 10月～3月

19 さわやかちょきん教室



無理のない範囲で大丈夫!少しずつ筋力を刺激して筋力アーーップ!おしゃべりしながら運動しましょう。貯める!筋肉!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 赤川 侑香
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:30～11:30
- 実施日 木曜日(前、後期各20回程度)

20 身体スッキリヨガ教室



ヨガが初めての方、ゆっくりヨガを楽しみたい方におススメのクラスです。身体が伸びる心地よさを味わいましょう。肩こりや腰痛、膝痛でお悩みの方にもおススメです。ヨガの基本的なポーズを無理なく行います。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 土合 祐子
アシュタンガヨガ初級指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 10:00～11:00
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

21 健康体操教室 (金)



アップテンポなエアロビクスで全身のシェイプアップを行い、後半は小さなボールを使用したストレッチを行います。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 赤川 侑香
健康運動実践指導者
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 13:30～14:30
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

22 マットピラティス教室



深い呼吸をしながらインナーマッスを鍛え、美しい姿勢と身体をつくります。運動が苦手な方でも無理なく身体を鍛えられると人気のエクササイズです。凝り固まった身体をほぐして、しなやかな身体をつくりましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 ERI
FTPベーシックプラス マットピラティスインストラクター
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 19:00～20:00
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

23 エアロでシェイプアップ教室



楽しく心地よい汗が流せます。笑顔いっぱい教室です。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 瀧淵 里美
介護予防運動指導員
- 対象/定員 高校生以上/25名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 20:00～21:00
- 実施日 金曜日(前、後期各20回程度)

24 カローリング教室



どなたでも気軽に楽しめるニュースポーツです。ゲームを通してみんなで楽しく身体を動かしましょう。

- 受講料 前期・後期 各1,500円
- 対象/定員 一般/25名
- 会場 大門総合体育館 アリーナ
- 時間 9:30～12:00
- 実施日 水曜日(前、後期各20回程度)

健康、仲間、地域づくりを!!

25 パークゴルフ教室



パークゴルフを始めたい初心者を対象に、ルール等を学び、野外での健康な仲間づくりをしましょう。

- 受講料 4,000円(コース使用料含む)
- 講師名 パークゴルフ協会認定指導員
- 対象/定員 初心者/20名
- 会場 パークゴルフ南郷
- 時間 10:00~12:00
- 実施日 4月~7月の火曜日(全10回程度)

夏のジュニア野外活動



夏休みの楽しい思い出作りに、野外体験をしよう!!

- 参加料 未定
- 対象 小学3~6年生
- 場所 県内野外活動施設
- 開催日 7月下旬

冬のジュニア野外活動



雪とふれあい、野外体験を楽しもう!!

- 参加料 未定
- 対象 小学1~6年生(1・2年生保護者)
- 場所 県内野外活動施設
- 開催日 2月

ウォーキングクラブ



自然に親しみながら、ウォーキングをすることで健康づくりをし、参加者同士の交流も深めましょう!

- ★初夏のウォーキング 5月頃
- ★秋のウォーキング 10月頃
- 参加料 未定
- 実施日 詳細決定次第ご案内します。お気軽にお問い合わせください。

だいもんスポーツクラブフェスタ



体力測定を実施して体力年齢を調べましょう。教室発表や、スポーツ体験など盛りだくさん!

- 参加料 無料
- 対象/定員 どなたでも参加できます
- 場所 大門総合体育館
- 実施日 10月12日(月)【スポーツの日】(予定)

冬のスポーツ交流大会



日頃運動不足になりがちな冬の季節にスポーツ交流で寒さを吹き飛ばそう!

- 参加料 無料
- 対象 どなたでも参加できます
- 場所 大門総合体育館
- 開催日 R9年2月中旬

だいまんスポーツクラブ概要(令和8年度)

1. 年会費及び保険料

(1) 年会費について

入会に際し年会費が必要です。
年会費は、クラブの運営と管理の費用に
充てられます。

(2) 保険料について

会員になり、活動する場合必ずこの保険に
ご加入ください。

区 分	年会費	保険料	合 計
ジュニア(年中5歳児~中学生)	2,000円	500円	2,500円
一般A(高校生~59歳)	3,500円	1,500円	5,000円
一般B(60歳以上)	3,500円	800円	4,300円
ファミリー(1世帯3人以上の場合はお得です)	7,000円	保険料は上記区分の 人数分が必要です。	

※後期から入会する場合は、年会費が異なります。

2. 受講料・参加料

- (1) スポーツ教室等に参加される場合は、年会費とは別に受講料・参加料が必要です。
- (2) 複数の教室を受講していただけますが、それぞれの教室で受講料が必要となります。
- (3) 受講料・参加料は、教室等の講師謝金、消耗品費や会場使用料などの経費に充てるものです。
ただし、受講前の見学や体験は無料ですので、受付窓口にご相談ください。
- (4) 教室の申し込み時に詳しい日程表をお渡します。
- (5) 後期(10月~3月)受講には改めてお申し込み、受講料等が必要です。

3. 申し込み方法

- (1) 所定の「入会・受講申込書」に必要事項を記入の上、大門総合体育館までお申込みください。
(大門総合体育館は、月曜日[月曜日が祝日の場合はその翌日]が休館日となります。)
- (2) 年会費、保険料、受講料及び参加料は、受付時に一括現金でお支払ください。
すでに納められた会費などは、返却しませんのでご了承ください。

4. 受付に関する留意点

- (1) 定員のある教室では、先着順(継続参加含む)となっております。お早めにお申込みください。
- (2) 会員の受付は年度途中でも随時行っています。お気軽にお申込みください。

5. その他

- (1) 高校生以下の参加、送迎(特に夜間)については、保護者の責任で行ってください。
- (2) 会員になると、クラブが行う各種イベントや大会の参加料が割引となります。
- (3) 各教室の日程は、開催途中に変更する場合があります。(事前に案内します。)
- (4) 都合により教室の開催回数に変更になる場合があります。
- (5) 受講者(申込)が少ない教室は、開催しない場合があります。
- (6) 大雨、大雪等気象状況によって教室やイベント内容の変更、
又は中止になる場合があります。

あなたも参加しませんか?

だいまんスポーツクラブは、1人1スポーツで、健康、仲間、
地域づくりをテーマに地域に密着したクラブ活動を目
指しています。

主な活動場所は大門総合体育館です。お子さんから、
高齢者の方はもちろん、射水市以外にお住まいの方で
も誰でも参加していただけます。



いつでも、見学、相談OK!
あなたの参加を
お待ちしております。

**新規入会者
紹介特典!!**

ご家族ご友人をご紹介ください。

紹介者さま、新規ご入会者さまそれぞれに、**500円**キャッシュバックいたします!

※継続してだいまんスポーツクラブに入会している方が、初めて入会される方を紹介される場合に
限ります。詳細はだいまんスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

だいもんスポーツクラブ

令和8年度(前期)入会・受講申込書

※電話・FAXでのお申し込みはできません。(窓口直接申込) ※個人情報の取り扱いには厳重に管理致します。

住所	〒 -				受付No.	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 受付 (受領印) </div>
【日程変更等の連絡先】自宅	() -					
携帯電話 本人・家族	() -					
加入者氏名(ふりがな)	性別	生年月日	年齢	新学年		年会費・保険料合計
1	男・女	昭和 平成 令和 年 月 日	歳	年中・年長	小中高年生	円
2	男・女	昭和 平成 令和 年 月 日	歳	年中・年長	小中高年生	円
3	男・女	昭和 平成 令和 年 月 日	歳	年中・年長	小中高年生	円
4	男・女	昭和 平成 令和 年 月 日	歳	年中・年長	小中高年生	円
年会費・保険料 一覧					① 合計	円
区分	ジュニア (年中5歳児～中学生)	一般A (高校生～59歳)	一般B (60歳以上)	ファミリー (1世帯3人以上の場合はお得です)		
年会費	2,000円	3,500円	3,500円	7,000円		
保険料	500円	1,500円	800円	該当金額の人数分		
合計	2,500円	5,000円	4,300円	7,000円+保険料		

※年会費は、クラブ管理の共通経費です。
※年会費、保険料は1年分です。

■教室一覧 ※受講を希望する教室の番号に○印をつけてください。

No.	教室名	前期受講料	No.	教室名	前期受講料
1	わんぱくスポーツ教室 1～3年生	火 6,000円	14	スローエアロビック&ストレッチ教室	水 6,000円
2	わんぱくスポーツ教室 4～6年生	火 6,000円	15	健康体操教室(水)	水 6,000円
3	キッズ運動教室 New	水 6,000円	16	シンプルエアロ&筋コン教室 Renewal	水 6,000円
4	KIDS K-POPダンス教室	水 6,000円	17	やさしいトレーニング&ストレッチ教室	水 6,000円
5	ジュニア バドミントン教室 前半の部	金 6,000円	18	かんたんエアロ教室	木 6,000円
6	ジュニア バドミントン教室 後半の部	金 6,000円	19	さわやかちよきん教室	木 6,000円
7	ジュニア卓球教室	土 6,000円	20	身体スッキリヨガ教室	金 6,000円
8	一般卓球教室	土 6,000円	21	健康体操教室(金)	金 6,000円
9	貯筋&ストレッチヨガ教室	火 6,000円	22	マットピラティス教室	金 6,000円
10	健康体操教室(火)	火 6,000円	23	エアロでシェイプアップ教室	金 6,000円
11	からだすっきり健康体操教室	火 6,000円	24	カローリング教室	水 1,500円
12	らく楽フィットネス教室	火 6,000円	25	パークゴルフ教室	火 4,000円
13	しなやかストレッチ教室	火 6,000円			
前年度後期に受講していた教室名 ()			② 受講料合計		円
紹介者(継続会員)	氏名 教室番号	受付No.	① + ② 合計		円

※紹介者割引(500円キャッシュバック)は、だいもんスポーツクラブに継続して入会している会員の方が、初めて入会される方を紹介する場合に限りです。
キャッシュバック対象者の方には後日連絡いたします。

保護者承諾書 (未成年の保護者の方は必ずご記入ください。)

私は、上記の未成年者が、「だいもんスポーツクラブ」に加入することを承諾します。

令和8年 月 日

保護者氏名