

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4年度プログラム



受付時間は、9時から17時までです。
※休館日は受付を行っておりませんのでご注意ください。

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/>



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、オニごっこ、ボール遊びなどの運動に「遊び」の要素を取り入れ、元気いっぱいに活動しています。運動が苦手な子も楽しく身体を動かしています。マット運動や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(前期・後期 各20回)

2 わんぱくスポーツ教室 4～6年生



スポーツの基本となる動きを、色々な種目を体験しながら学びます。走る、投げる、跳ぶはもちろん、球技もたくさん楽しんでいます。

- 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(前期・後期 各20回)

3 キッズエアロビク教室 年長～6年生



リズムに合わせて、柔軟性、体幹などを向上する運動を行います。皆で演技を作り、発表する機会もあります。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 米原 江里
日本スポーツ協会エアロビク指導員
日本エアロビク連盟審判員
- 対象/定員 年長～小学6年生/20名
- 会場 大門総合体育館 レクリエーションルーム
- 時間 16:00～17:00
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回)

4 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(前期・後期 各20回)

5 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(前期・後期 各20回)

6 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 射水市卓球協会
- 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(前期・後期 各20回)

7 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 射水市卓球協会
- 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(前期・後期 各20回)

8 老化予防ヨーガ教室



どなたでもできる簡単なヨーガです。心も身体も健康になりましょう!

- 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 研修室
- 時間 9:00～10:00
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回)

9 健康体操教室(火)



有酸素運動、ストレッチ、筋トレ等、体をいっぱい動かして、より明るく元気な毎日を目指しましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 三好 啓子
日本スポーツ協会体操上級指導員
- 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 10:00～11:30
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回)

10 からだすっきり健康体操教室



心肺機能を高める有酸素運動と、ゆったりと身体をほぐすストレッチを多く取り入れた、初めての方でも安心してスタートできる教室です。

- 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 13:15～14:15
- 実施日 火曜日(前期・後期 各20回)

11 らく楽フィットネス教室



体力に自信がないと感じている方むけの教室です。チューブやイスを使って、やさしい運動にちょうどいい負荷をかけながら、体力向上を目指します。お気軽に参加いただけます。

- 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 各20回)

12 しなやかストレッチ教室



全身の筋肉をゆるめ、しなやかな筋肉を作り、骨格の歪みを整えるストレッチを中心に、体の不調を整えていきます。

- 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
- 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(前期・後期 各20回)

楽しく運動して、元気と健康を!!

13 スローエアロビック&ストレッチ教室

New



シンプルな動きで、心地よく体を無理なく動かせる有酸素運動です。「開く、伸ばす、ひねる」3つの要素で、運動初心者や体力に自信のない方にもおすすめです。動いた後は、体が軽く気分も前向きにスッキリしますよ。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 石川 菜奈子
スローエアロビック指導者
- 対象/定員 高校生以上/20名
- 会場 大門総合体育館 研修室 or 柔道場
- 時間 9:30~10:30
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回)

14 健康体操教室(水)



有酸素運動、ストレッチ、筋トレ等、体をいっぱい動かして、より明るく元気な毎日を目指しましょう!

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 三好 啓子
日本スポーツ協会体操上級指導員
- 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 10:00~11:30
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回)

15 ビギナーズヨガ教室

「やさしいヨガ教室」から教室名が変わりました。



初めてヨガをする方、体が硬いと感じる方でも安心して受けられるクラスです。ヨガの基本的な呼吸法、立位、坐位、うつ伏せなどの中から基本的なポーズを行い、肩こりや腰痛改善、体力づくりに効果的なクラスです。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 RIO
全米ヨガアライアンスRYT200
- 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 19:30~21:00
- 実施日 水曜日(前期・後期 各20回)

16 かんたんエアロ教室



元気いっぱい! 笑顔いっぱい! おしゃべりいっぱい! エアロビクスと、コンディショニングトレーニングで心も身体もリフレッシュ~!

- 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(前期・後期 各20回)

17 さわやかちょきん教室



体操と筋トレと! 足指運動と! おしゃべりしながら、全身すっきり! ポカポカ~!

- 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(前期・後期 各20回)

18 健康太極拳教室



太極拳は、全身の「気」の流れがスムーズになり、自律神経を整えてくれます。ゆったりとした動きの特徴から、内臓の機能が改善すると同時に下半身が強化されます。いつでもどこでもできる運動です。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 児玉 さちこ
太極拳指導員
ゆったり太極拳スキルアップ指導員
- 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 13:30~15:00
- 実施日 木曜日(前期・後期 各20回)

からだ
19 身体スッキリヨガ教室



ゆったりとした呼吸をしながら、意識して身体を動かし、自分の身体と心の声を聞いていきましょう。肩や膝、腰の不調をスッキリさせていきましょう。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 土合 祐子
アシュタンガヨガジャパン初級指導者
- 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(前期・後期 各20回)

20 インナーマッスルトレーニング教室

New



骨格を支えるインナーマッスルを鍛えて、しなやかな体を作っていきます。ストレッチも入れていきます。

- 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
- 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 11:00～12:00
- 実施日 金曜日(前期・後期 各20回)

21 健康体操教室(金)



30分のエアロビクス運動で脂肪を燃焼し、ボールとマット運動でストレッチ! 身体を整えます。

- 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／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(前期・後期 各20回)

22 美姿勢ピラティス教室



身体の奥にある筋肉を意識して呼吸をすることで、しなやかな身体づくりができます。肩こり、腰痛の改善、また、ダイエット効果も期待できます。

- 受講料 前期・後期 各6,000円
- 講師名 坂下 朋子
FTP公認ピラティスプラ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(前期・後期 各20回)

23 エアロでシェイプアップ教室



エアロで楽しく身体を動かし、簡単な筋力トレーニングでシェイプアップを目指します。

- 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(前期・後期 各20回)

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(前期・後期 各20回)

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15回)



パークゴルフ各種大会



日ごろの成果を試せる大会を、各対象者向けに数回開催します。

- 参加料 500円程度(予定)
- 対象/定員 大会により設定
- 会場 パークゴルフ南郷
- 実施日 5月~12月の間に数回

詳細は、パークゴルフ南郷までお問い合わせください。
電話番号:0766-53-0789

夏のジュニア野外スポーツ活動

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
- 実施日 7月下旬



ウォーキング・トレッキング&友湯



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/6月
- ★秋のウォーキング/9月
- ★紅葉を楽しむトレッキング/11月

- 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。

ジュニアスキー教室

認定指導員の指導で基礎技術を身につけよう。

- 参加料 未定
- 対象 小学3~6年生
- 場所 牛岳温泉スキー場
- 実施日 1月下旬



だいもんスポーツクラブフェスティバル



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10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/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 2月中旬

だいもんスポーツクラブ概要(令和4年度)

1. 年会費及び保険料

(1) 年会費について

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	上記の人数分が必要です	7,000円+保険料

※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) 教室やイベント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) 教室の申込時に詳しい日程表をお渡しします。

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し込みください。

[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・参加料は、受付時に一括現金でお支払いください。

すでに納められた会費などは、返却でき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。お早めにお申し込みください。

(2) 会員の受付は年度途中でも随時行っています。お気軽にお申し込みください。

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が増える場合があります。

(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) 新型コロナウイルスの感染状況により、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？

だいも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!

※だいもんスポーツクラブに初めて入会される方に限ります。

詳細はだいもんスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

※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いたします。

住所

〒 -

連絡先(自宅)

() -

緊急連絡先(携帯番号)

- -

受付No

受付
(受領印)

	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 年 月 日	歳	年中・年長 小中高 年生	円
2		男・女	昭和 平成 年 月 日	歳	年中・年長 小中高 年生	円
3		男・女	昭和 平成 年 月 日	歳	年中・年長 小中高 年生	円
4		男・女	昭和 平成 年 月 日	歳	年中・年長 小中高 年生	円

年会費・保険料 一覧

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

① 合計

円

※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	13	スローエアロビク&ストレッチ教室 New	水 6,000円
2	わんぱくスポーツ教室 4～6年生	火 6,000円	14	健康体操教室(水)	水 6,000円
3	キッズエアロビク教室 年長～6年生	火 6,000円	15	ビギナーズヨガ教室(旧やさしいヨガ教室)	水 6,000円
4	ジュニアバドミントン教室 前半の部	金 6,000円	16	かんたんエアロ教室	木 6,000円
5	ジュニアバドミントン教室 後半の部	金 6,000円	17	さわやかちよきん教室	木 6,000円
6	ジュニア卓球教室	土 6,000円	18	健康太極拳教室	木 6,000円
7	一般卓球教室	土 6,000円	19	身体スッキリヨガ教室	金 6,000円
8	老化予防ヨガ教室	火 6,000円	20	インナーマッスルトレーニング教室 New	金 6,000円
9	健康体操教室(火)	火 6,000円	21	健康体操教室(金)	金 6,000円
10	からだすっきり健康体操教室	火 6,000円	22	美姿勢ピラティス教室	金 6,000円
11	らく楽フィットネス教室	火 6,000円	23	エアロでシェイプアップ教室	金 6,000円
12	しなやかストレッチ教室	火 6,000円	24	カローリング教室	水 1,500円
前年度後期に受講していた教室名 ()			25	パークゴルフ教室	火 4,000円
			② 受講料合計		円
紹介継続会員氏名 No			① + ② 合計		
継続会員者教室名 No			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ます。
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4年 月 日 保護者氏名

※入会や受講をご希望の方は、太線枠内に必要事項を記入し、代金を添えて事務局(大門総合体育館館内)窓口まで直接お申し込みください。