

SEIBU☆フェスティバル

開催月／3月 場所／西部体育センター



みんなの参加を
待ってるよー!!

昨年開催したフェスティバル集合写真!
みんなでスマイル!



キッズダンススクールの子供たちです☆



フラダンスの優雅さにうっとり...



フエンシウの体験も行いました。



スポーツを通して世代間交流♪

SEIBUウォーキングデー NEW

月1回開催予定
場所／庄川・水辺 ふれあいロード



一緒に楽しく歩きましょう!

ジュニアスキースクール

開催月／1月 場所／牛岳スキー場 1泊2日
対象／小3～小6 50名



毎年恒例☆大人気のスキースクール!



友達もたくさんできました。



とっても上手になったよ!

交流イベント

開催月／春・秋
場所／未定



地域の皆さんと一緒に参加できる
楽しい内容を企画しています!



芝生の上のヨーガ。
とっても気持ち良かったですよ~!



夜にも屋外ヨーガ☆
満月の光に癒されました。



がんばるぞー!オー!!



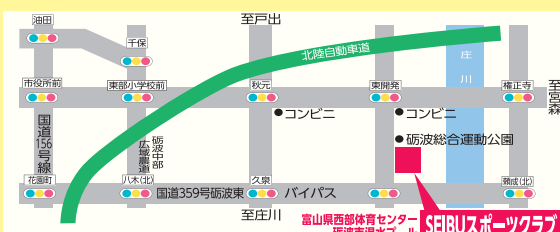
はじめてのスキーでも大丈夫!!

賛助会員・地域の応援店 募集中!! NPO法人SEIBUスポーツクラブの活動を応援してください!

総合型地域スポーツクラブを通して、元気で明るいまちづくりに貢献する活動を行っています。いつも元気にがんばっているクラブの活動に賛同し、一緒に応援して下さる企業・店舗・個人を募集しております。賛同していただける企業の皆様には、広告スペースをご用意しています。詳しくは、SEIBUスポーツクラブ事務局までご連絡ください。



NPO法人
SEIBUスポーツクラブ
富山県西部体育センター横、砺波温水プール内
〒939-1313 富山県砺波市柳瀬241番地
TEL0763-33-3077 FAX0763-33-4462



平成26年度

みんなでつくる、楽しいスポーツクラブを目指して

楽しむ?

鍛える?

参加する?



西部 戦隊
Gym World LIVE



NPO法人
SEIBUスポーツクラブ

会員募集
パンフレット

スポーツは人生を豊かにする!!さあ!あなたもスポーツクラブライフをはじめましょう!!

NPO法人SEIBUスポーツクラブとは

スポーツを取り巻く環境をより良いものにしていく為に、
富山県西部体育センター・砺波市温水プールを活動拠点として
さまざまな活動を行っているNPO法人です!
多種目!多世代!多志向!のプログラムから構成されている
「総合型地域スポーツクラブ」は
地域の豊かなスポーツ環境を創造していきます!!

「鍛える」「楽しむ」「参加する」を
キーワードに笑顔のあふれる楽しいスポーツクラブを目指しています!



☆クラブシンボルマーク☆
イメージカラーの赤を
基調に力強いポーズを
表し、腕の部分がSマ
ークになっています。



【入会のご案内】

● 受講料・会費の支払方法について ※ 納入された受講料・会費については、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。

金融機関からの自動振替(北陸銀行)で、毎月払いまたは3ヶ月払いのどちらかを選択していただきますが、申込み後途中からの変更はできません。
毎月払い・・・口座振替手数料105円/月は、会員負担(年間を通して休会は3ヶ月まで受付ます)
3ヶ月払い・・・口座振替手数料は、無料 ただし、休会届を出すことができません。

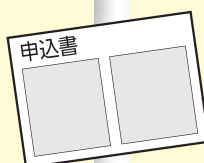
● 口座振替について

口座振替日は**毎月15日**とさせていただきます。15日が金融機関休業日の場合、前の営業日に振替させていただきます。
残高不足などの理由で口座振替ができなかった場合、翌月の口座振替日に未納分も合わせて再度振替します。
この場合、3ヶ月払いの方でも口座振替手数料105円は負担していただきますので、あらかじめご了承ください。

● お申し込みの際には下記のものをご持参ください

スクール会員・トレーニング会員の方

- ①申込書
- ②年会費(現金)
※平成27年3月31日まで
中学生以下:2,000円
一般:3,000円
65歳以上:2,000円
- ③写真2枚(スナップ写真可)
※写真は上半身のもの、縦3cm×横2.5cm
- ④銀行口座番号(北陸銀行)
- ⑤印鑑(銀行届出印)



+



+



チケット会員の方

- ①申込書
- ②登録費(現金)※コースによって異なります
- ③年会費(現金)
※平成27年3月31日まで
中学生以下:2,000円
一般:3,000円
65歳以上:2,000円
- ④写真2枚(スナップ写真可)
※写真は上半身のもの、縦3cm×横2.5cm
- ⑤印鑑

※会員に入会された方は、クラブでスポーツ安全保険に加入します。

● お申し込み手続き後の活動開始日について

スポーツ安全保険加入の為、お申し込み当日からの活動ができません。前もって手続きをお願いします。

スポーツ安全保険とは

- ・SEIBUスポーツクラブでの活動イベント、またはその移動中において事故にあたり、怪我をしたときに適応されます。
- ・保険期間は、**加入した日から平成27年3月31日**までです。



スクール会員

一緒に始めてみませんか?



エアロビクス(中学生以上)

フリーエアロ

どのクラスも曜日を問わずに自由に受講することができます。

第2トレーニング室



指導者:エアロビクス専門指導者

対象/中学生以上・一般
開催曜日/火曜日を除く月～日曜
時間/午前・午後のクラス
募集人数/定員なし
受講料/3,800円/月

デイトimeエアロ

午前・午後の日中のクラスを受講することができます。(ヨーガセラピーも受講可)

第2トレーニング室



指導者:エアロビクス専門指導者

対象/中学生以上・一般
開催曜日/火曜日を除く月～日曜
時間/午前・午後の日中のクラス
募集人数/定員なし
受講料/3,200円/月

レッスン名	内 容	時間
はじめてエアロ	初めてエアロビクスをする方からご参加いただけます。簡単な動作を組み合わせる内容です。	45分
初級エアロ	基本のステップをマスターするクラスです。歩く・弾む・走る動作が入ります。	50分
エアロシェイプ	初級エアロと色々なエクササイズがドッキングしたシェイプアップにぴったりのクラスです。	50分
初級ステップ	基本のステップパターンをマスターするクラスです。ステップ台を利用した有酸素運動です。	45分
ステップ	初級ステップに慣れてきた方はこのクラスにチャレンジ!	50分
ファットバーン	大きく動く動作を中心に、脂肪燃焼を目的としたクラスです。	50分
バラエティー	毎週色々なインストラクターの楽しいレッスンが受けられます。	60分

※その他、多数のレッスンをご用意しております。タイムスケジュールにつきましては、HP及び館内ポスター・チラシ等で毎月ご案内いたします。

リニューアル!!

アンチエイジングヨーガ

自己コントロールを身につけます。脳と身体の老化を防ぎ、若々しい元気な身体を保ちましょう。

第2トレーニング室



指導者:ヨーガ専門指導者

対象/一般
開催曜日/①月・水(週2回)
②月・水(週1回)
時間/月 13:30~14:45
水 15:00~16:15
募集人数/各30名
受講料/①3,500円/月
②2,500円/月

ヨーガ

初心者向けの誰でも気軽に入っていけるような簡単なポーズを中心に呼吸や姿勢をメインに指導しています。

大研修室



指導者:ヨーガ専門指導者

対象/一般
開催曜日/①月・金(週2回)
②月・金(週1回)
どちらか1つ選択
時間/19:30~20:45
募集人数/30名程度
受講料/①3,500円/月
②2,500円/月

パワーヨーガ

筋力を必要とするポーズが多く、脂肪を燃焼させて美しいスタイルを作ります。ストレス発散・基礎代謝UP効果もあります!!

大研修室



指導者:ヨーガ専門指導者

対象/一般
開催曜日/水曜日
時間/19:30~20:45
募集人数/30名程度
受講料/2,800円/月

ヨーガセラピー

朝イチのヨーガスクールです。ゆったりとした雰囲気の中で、心と身体を整えましょう。

第2トレーニング室



指導者:ヨーガ専門指導者

対象/一般
開催曜日/月曜日
時間/9:30~10:30
募集人数/20名
受講料/2,500円/月

ピラティス

美しい姿勢を目指し、不調の改善につなげます。体幹を鍛え、美しく疲れにくい身体になりましょう!

中研修室



指導者:ピラティス専門指導者

対象/一般
開催曜日/木曜日
時間/19:30~20:30
募集人数/30名程度
受講料/2,800円/月

太極拳・気功法

何歳からでも始められます。ゆっくり重心移動するので、無理なくバランス力・筋力がUPします。

第2トレーニング室



指導者:太極拳・気功法専門指導者

対象/一般
開催曜日/水曜日(月3回)
時間/13:30~15:00
募集人数/30名
受講料/2,500円/月

ラージボール卓球

初心者歓迎!体験してみましょう。生涯スポーツとして楽しくやっていますよ!

大アリーナ



指導者:卓球指導者

対象/一般
開催曜日/水曜日
時間/10:00~12:00
募集人数/30名
受講料/1,500円/月

※都合により内容が変更する場合がございますので、ご了承下さい。

※ラージボール卓球以外のレッスンは、レッスン体験チケット(1回1,200円)でレッスン体験もできます。



スクール会員ジュニア

いろんなスポーツのルールや 基本技術の習得、まずは運動の楽しさを体で覚えよう!!



わんぱくスポーツ

中アリーナ

ちびっこコース

たくさんのお友達と楽しくいろいろなスポーツに挑戦できるよ!!



指導者：体育専門指導者

対象／年中～年長
開催曜日／月曜日
時間／17:30～18:30
募集人数／50名
受講料／2,800円/月

キッズコース

スポーツが得意なお友達も少し苦手なお友達も楽しくスポーツできる教室づくりを心掛けています。



指導者：体育専門指導者

対象／小1～小3
開催曜日／木曜日
時間／18:00～19:00
募集人数／50名
受講料／2,800円/月

キッドビクス

第2トレーニング室

子供対象のエアロビクススクールです。音楽のビートに合わせて元気に楽しく体を動かします。

指導者：公認エアロビクス指導者



対象／I (小1～小3)
II (小4～中3)
開催曜日／水曜日
時間／I 17:00～18:00
II 17:30～18:30
募集人数／各20名
受講料／2,800円/月

卓球ジュニア

(月) 大アリーナ
(木) 中アリーナ

卓球が好きな人、強くなりたい人、みんなと練習しよう!待っています。

指導者：砺波市卓球協会指導者



対象／小1～中3
開催曜日／①月・木 (週2回)
②月・木 (週1回)
どちらか1つ選択
時間／19:00～21:00
募集人数／各30名
受講料／①3,500円/月
②2,500円/月

新体操ジュニア(女子)

大アリーナ

リボンやフープなどの手具を使って、楽しく踊りましょう。入会された方は、別途シューズ、レオタード代が必要です。

指導者：富山県体操協会指導者



対象／年中～小3
開催曜日／月曜日
時間／17:00～18:00
募集人数／50名
受講料／2,800円/月

ソフトテニスジュニア

大アリーナ

みんなで仲良く楽しくソフトテニスをしましょう。

指導者：富山県ソフトテニス連盟指導者



対象／小3～小6
開催曜日／水曜日
時間／19:00～20:30
募集人数／40名
受講料／2,800円/月

テニス

大アリーナ

ちびっこテニス

元気いっぱいの子供達で、日々の上達を目指しています。



指導者：日本プロテニス協会員

対象／年中～年長
開催曜日／木曜日
時間／17:15～18:00
募集人数／20名
受講料／2,800円/月

ジュニアテニス

テニスの基本を中心に、技術の向上を目指しています。



指導者：日本プロテニス協会員

対象／小1～小6
開催曜日／月・木 (週2回)
時間／18:00～19:00
募集人数／30名
受講料／4,200円/月

フェンシング

中アリーナ

フェンシングの基礎といろいろなスポーツをして体の使い方のトレーニングも行います。※用具はクラブの物を使用します。



指導者：富山県フェンシング協会指導者

対象／小1～高校生
開催曜日／①月・金 (週2回)
②月・金 (週1回)
どちらか1つ選択
時間／18:40～21:00
募集人数／20名
受講料／①4,200円/月
②2,800円/月

バドミントンジュニア

大・中アリーナ
その他近隣施設

ラケットの持ち方から基本を中心に指導します。シャトルを打ち合えるようにしましょう。



指導者：富山県バドミントン協会指導員

対象／小3～小6
開催曜日／金 (週1回)
時間／19:00～21:00
募集人数／30名
受講料／2,800円/月

ジュニアスイミング

砺波市
温水プール

元気に挨拶!きれいに泳げるように指導しています。25m以上泳げる方対象です。



指導者：砺波市温水プール指導員

対象／小2～小6
開催曜日／月・木・金・土
中から曜日を選択
時間／月・木・金 17:30～18:30
土 16:00～17:00
募集人数／各30名
受講料／週1回 2,500円/月
週2回 3,500円/月

サッカー

ちびっこサッカー U-6

リリーガーになりたい子も、ボールで遊びたい子も、友達をたくさん作りたい子も、みんな集まれ～!



中アリーナ その他近隣施設
※12～3月 大アリーナ

指導者：富山県サッカー協会指導者

対象／年中～年長
開催曜日／土曜日
※12～3月は金曜日
時間／14:00～14:50
※12～3月は17:00～17:50
募集人数／30名
受講料／2,800円/月

キッズサッカー U-8

ボールを使って楽しく遊んでいます。未来のファンタジスタを夢見て…!



中アリーナ その他近隣施設
※12～3月 大アリーナ

指導者：富山県サッカー協会指導者

対象／小1～小2
開催曜日／土曜日
※12～3月は金曜日
時間／15:00～16:00
※12～3月は18:00～19:00
募集人数／30名
受講料／2,800円/月

キッズサッカー U-10

いろいろな事にチャレンジして、毎回楽しく練習しています。



近隣施設
※12～3月 大アリーナ

指導者：富山県サッカー協会指導者

対象／小3～小4
開催曜日／火・木 (週2回)
※12～3月は水・金
時間／19:00～21:00
募集人数／30名
受講料／4,000円/月

キッズサッカー U-12

”笑顔”、”遊び”、”ストリートサッカー”楽しいサッカーが目標です。



近隣施設
※12～3月 大アリーナ

指導者：富山県サッカー協会指導者

対象／小5～小6
開催曜日／火・木 (週2回)
※12～3月は水・金
時間／19:00～21:00
募集人数／30名
受講料／4,000円/月



【わんぱくちびっこ】 小林 琉大くん
とびばことトランポリンが楽しいよ。先生がやさしくておもしろいよ。いっしょにわんぱくしようね。



【わんぱくキッズ】 林 響紀さん
なわとびやボール投げが楽しいです。なかよしのお友達ができてうれいです。



【新体操ジュニア】 大江 晴香さん
新体操が好きです。発表会でロープの演技をがんばりたいです!!



【バドミントンジュニア】 澁谷 愛華さん
みんなで楽しく練習しています。新しい友達もできて楽しいです。



【フェンシング】 清原 希紘さん
全国大会で優勝して、国際大会に出たいです!



【ソフトテニスジュニア】 林 優斗くん
みんなで楽しくソフトテニスをやろう!



【キッドビクスI・II】 石山 慧菜さん
私は小学1年生のころから6年間キッドビクスを習っています。他の学校の友達とも会えるのがとても楽しいです。いろいろなステップができるようになりました。



【サッカー (U-8)】 水野 壘くん
いっしょに楽しくサッカーをしよう!

テニスチャンピオン

大会の上位に入れるように技術の向上を目指して頑張っています。



(火)近隣施設
(木)大アリーナ
※1～3月
大アリーナ

指導者：日本プロテニス協会員
対象／セレクトされた小・中学生
開催曜日／火・木 (週2回)
※1～3月は月・木
時間／19:00～21:00
募集人数／20名程度
受講料／6,000円/月

バドミントンチャンピオン

県チャンピオンを目指して、基本からしっかりがんばりましょう。



中アリーナ
その他近隣施設

指導者：富山県バドミントン協会指導者
対象／セレクトされた小・中学生
開催曜日／土曜日
時間／17:00～19:00
募集人数／20名程度
受講料／3,000円/月

スイムチャンピオン

砺波市
温水プール

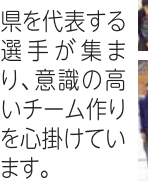


指導者：砺波市ウォータースポーツ協会

対象／セレクトされた小・中・高校生
開催曜日／水・金・土 (週3回)
時間／水・金 18:00～19:30 土 17:00～18:30
募集人数／30名
受講料／小学生 7,500円/3ヶ月 中・高生 8,000円/3ヶ月

ソフトテニスチャンピオン

男子
女子



大アリーナ
その他屋外施設
指導者：富山県ソフトテニス連盟指導者
対象／セレクトされた小・中学生
開催曜日／土曜日
時間／18:00～21:00
募集人数／各20名程度
受講料／3,000円/月



【ジュニアテニス】 永井 奏宇くん
もっと上手になりたいです。



【卓球ジュニア】 山本 尚輝くん
1球1球集中して取り組み、試合で納得の結果が出るようにがんばっていきます。



【サッカー (U-12)】 山本 優太くん
チームのみんなと練習できるのでとても楽しいです。



【サッカー (U-10)】 田上 雄登くん
シュートが決まったらうれしいよ!!



【テニスチャンピオン】 池田 柚月さん
みんなと練習して上達できて、試合で勝てたときはとても嬉しいです。



【スイムチャンピオン】 前田 凌汰くん
週3回水泳を頑張っています!クロールで50mを35秒切りたいです。



【ヨーガ】 井山インストラクター
ヨーガを担当しています。ゆったりとした雰囲気の中で、心も体も癒していただけるようなレッスンを心がけています。



【ラージボール卓球】 大野さん
初級者から上級者と幅広く、技術に応じて楽しくやっています。

トレーニング会員

健康・体力づくりをお考えの方へ

トレーニングジムをご利用いただける会員です。
ライフスタイルに合わせて、3種類のコースからお選び下さい。

フリーコース

■月会費 ¥3,500(北陸銀行口座振替)
■利用時間 9:00~21:00
(21:00までに退室して下さい。)
日曜・祝日 17:00まで
(17:00までに退室して下さい。)
※休館日を除く
※利用は1日1回2時間までです。

デタイムコース

■月会費 ¥2,500(北陸銀行口座振替)
■利用時間 9:00~17:00
(17:00までに退室して下さい。)
※休館日を除く
※利用は1日1回2時間までです。

アフターコース

■月会費 ¥3,000(北陸銀行口座振替)
■利用時間 17:00~21:00
(21:00までに退室して下さい。)
※休館日・祝日を除く月~土曜日
※利用は1日1回2時間までです。



◎年会費は申し込み時に現金でお支払い下さい。
※保険料は、加入した日から平成27年3月31日までの分となります。

チケット会員

お得な割引チケットで施設利用等ができます。

個人チケット

個人向け

登録費
¥5,000

団体チケット

10名以上20名程度の団体

登録費
1団体 ¥30,000

※20名以上の場合、1名増えるごとに¥1,000追加

ファミリーチケット

家族向け

登録費
1世帯 ¥10,000

※1世帯6名までの登録とさせていただきます。

法人チケット

企業向け

登録費
¥60,000

※ご希望の場合は、事務局へご相談下さい。

◎登録費・年会費は、申し込み時にお支払い下さい。

※登録費・年会費とも、加入した日から平成27年3月31日までの分となります。

クラブ会員の特典

スクール会員 チケット会員 トレーニング会員

- 施設利用やレッスンの割引チケット(5枚1つづり)の購入・利用ができます。
- SEIBUスポーツデーの参加が無料です。(毎週木曜日 10:00~12:00)
- 短期セミナーやイベントなどが会員割引料金で参加できます。

チケットの種類と金額

チケットは、1セット(5枚1つづり)単位で、クラブ事務局で販売しています。
下記の金額は1セットあたりです。(ただし、一般体力測定は、1回あたりとなります。)
チケットは、クラブ会員のみ使用できます。(休会中は使用できません)

1回あたり
¥700
(通常 ¥1,200)
様々なレッスンに利用
でき、オススメです!

1セット(5枚)の価格

中学生以上 ¥3,500 受講できる エアロピクス、ヨガ各種、
レッスン 太極拳、ピラティス、その他

一般 ¥2,000 小学生~高校生 ¥1,200
65歳以上

一般 ¥1,250 小学生~高校生 ¥500

一般 ¥1,000 小学生~高校生 ¥500

一般 ¥1,650 小学生~高校生 ¥800

一般 ¥1,000 小学生~高校生 ¥500

一般 ¥450 小学生~高校生 ¥200

※クラブ事務局へ現金でお支払い下さい。

短期セミナー

※詳しくはその期間に合わせてご案内します。

NEW!! バレエエクササイズ

バレエの要素を取り入れたひきしめエクササイズです。

開催期間(年2期) 4~6月、10~12月 第2トレーニング室



対 象/中学生以上・一般
開催曜日/土曜日
時 間/19:30~20:30
募集人数/15名
受講料/6,000円

NEW!! Kids HIP HOP

待望の子供向けダンススクールです。

開催期間 4~6月

第2トレーニング室



対 象/小1~中3
開催曜日/土曜日
時 間/16:00~17:00
募集人数/15名
受講料/6,000円

NEW!! バリーダンス

楽しく踊りながら体のラインを整えます。

開催期間(年2期) 7~9月、10~12月 第2トレーニング室



対 象/中学生以上・一般
開催曜日/土曜日
時 間/16:00~17:00
募集人数/15名
受講料/6,000円

ナニ・アロハ

開催期間(年4期) 4~6月、7~9月、10~12月、1~3月 第2トレーニング室



対 象/一般
開催曜日/金曜日
時 間/10:00~10:45
募集人数/20名
受講料/6,000円

おなかと骨盤

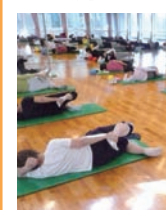
開催期間(年4期) 4~6月、7~9月、10~12月、1~3月 第2トレーニング室



対 象/一般
開催曜日/木曜日
時 間/13:00~14:00
募集人数/20名
受講料/6,000円

かんたんエクササイズ

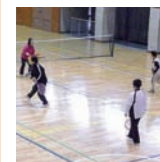
開催期間(年4期) 4~6月、7~9月、10~12月、1~3月 第2トレーニング室



対 象/中学生以上・一般
開催曜日/水曜日
時 間/9:30~10:30
募集人数/20名
受講料/5,000円

SEIBUテニススクール

開催期間(年3期) 4~6月、9~11月、12~2月 大アリーナ



対 象/一般
開催曜日/金曜日
時 間/10:00~12:00
募集人数/20名
受講料/6,000円

親子・英語deエクササイズ

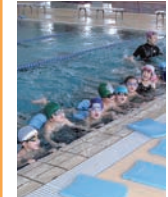
開催期間(年2期) 5~7月、9~11月 中研修室



対 象/2~6歳の親子
開催曜日/水曜日
時 間/15:30~16:15
募集人数/15組
受講料/5,000円

幼 児 水 泳

開催期間(年3期) 4~7月、9~12月、1~3月 砺波市温水プール



対 象/年長児
開催曜日/日曜日
時 間/11:10~12:00
募集人数/各15名
受講料/3,200円

夏休み集中短期セミナー

開催期間(夏休み期間) 7月~8月

逆上がりスペシャル

逆上がりのコツを学びます。 中アリーナ

開催期間 7~8月

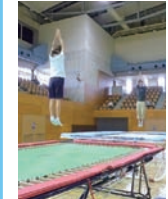


対 象/小1~小3
開催曜日/月・水・金
時 間/未定
募集人数/各20名

トランポリン

トランポリンの技にも挑戦します。 大アリーナ

開催期間 7~8月



対 象/小学生
開催曜日/月・木
時 間/未定
募集人数/各20名

フレッシュテニス

スポンジボールを使ったテニス 大アリーナ

開催期間 7~8月



対 象/中学生以上
開催曜日/金曜日
時 間/未定
募集人数/20名

スナッグゴルフ

楽しく安全にゴルフ体験ができます。 中アリーナ

開催期間 7~8月



対 象/小学生
開催曜日/金曜日
時 間/未定
募集人数/20名

夏期短期スイミングスクール

開催期間 7~8月 砺波市温水プール



対 象/小学生
開催曜日/月・水・木・金・土
時 間/未定
募集人数/各25名

※セミナーのみ受講の方は、クラブ会員特典の対象にはなりません。 ※定員に満たないコースは開催中止とする場合がございます。 詳細についてはお問い合わせ下さい。