



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

回 覧

2月号

No.201 2024.2 発行

ウェルネスむらかみ

検索

〒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

教室 紹 介

各種教室

無料お試し期間

今年度参加していない下記の教室を
1回無料で体験できる！！



と き 令和6年3月末まで
会 場 村上市内各会場

参 加 費 **無料**(今年度参加したことがない教室)

※祝日はお休みです。
※開催日はお問合せください。

興味がある！
やってみたい！
この機会に
体験してみよう！



曜日	教室名	内容	日にち	時間	会場
月	笑いヨガ	笑いの健康効果で免疫力アップ	毎週	10:00~11:00	村上体育館柔道場
	エアロビック(月曜コース)	音楽に合わせて 楽しく有酸素運動	毎週	12:00~13:00	村上体育館
火	冬のいきいきクラブ	ビーチボール・卓球などの 軽スポーツ	2/20 3/5・12・19・26	9:30~11:00	村上体育館
	スローエアロビック	リズムに合わせた軽運動	2/27	9:30~11:00	村上体育館
水	シニア健康づくり教室(瀬波)	60歳以上の健康教室	2/28 3/6・13	9:30~11:00	瀬波体育館
	ヨガ教室(午前)	初心者向けヨガ	毎週	10:30~11:30	クリエート村上
木	健康太極拳教室	ゆったりスロートレーニング	3/14・28	9:30~11:00	村上体育館
	フィットネスタイム	ヨガ/骨盤エクササイズ & ストレッチ	2/22 3/7・14・21	10:00~11:00	村上体育館柔道場
	エアロビック(木曜コース)	音楽に合わせて 楽しく有酸素運動	2/22・29 3/7・14・21	12:00~13:00	クリエート村上
	脳活にこにこ体操	体を使った脳トレで 認知症予防	毎週	13:30~15:00	クリエート村上
	ヨガ教室(夜)	初心者向けヨガ	2/22・29 3/7・14・21	19:30~20:30	村上体育館柔道場
金	シニア健康づくり教室(村上)	60歳以上の健康教室	2/16 3/1・8・15	9:30~11:00	村上体育館
	スローエアロビック	リズムに合わせた軽運動	3/22	9:30~11:00	村上体育館

ウェルネス 2024 フェスティバル

3月24日（日）村上体育館

持ち物：内ばき

日頃の
感謝を込めて♡

大人も子どもも
楽しめる♪
みんなで遊びに
来てね！

障害物インドア グラウンドゴルフ大会

参加者
大募集

入賞者には
賞品贈呈!!

受付時間 13:00～
スタート 13:30 終了 15:00予定

参加費 1人200円

対象 どなたでも！

定員 先着50名
※定員に達しない場合は当日参加も可能

申込み 3月21日(木)まで
※スティックとボールはこちらで用意します



村上体育館のひろ～いアリーナに
坂道やデコボコ道、トンネルコースなど、
簡単にはゴールできない
障害物コースが出現！
大人も子どもも、経験者も未経験者も
誰でも優勝を目指せます！

いろいろ測定会 13:00～15:00

申込不要

★InBody … 高精度体成分分析装置！1分乗るだけでおよそ20項目を測定 100円

★脳年齢 … ゲーム感覚で楽しく測定！ 無料

★血管年齢 … 指先に専用の機器を装着するだけ！18秒で血管の
弾力性をチェック！ 無料

★骨健康度 … 手首の骨年齢を簡単計測！※骨密度ではありません 無料

★姿勢チェック… 専用のタブレットであなたの姿勢をチェック！
歪みやバランス、将来の体形まで分かってしまいます！ 無料



トレーニングマシン説明会

時間 ①10:00～10:30
②11:00～11:30

受講料 1回 1,000円

対象 高校生以上

マシン種類 ランニングマシン、エアロバイク
エリプティカルなど

※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1回150円)で利用できます



申込不要

【お問合せ】

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 電話 52-6311
受付時間 8:30～18:00(平日)

