



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.213 2025.2 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

# 無料! 各種教室 お試し期間



興味がある、やってみたい、他の教室も気になる、など  
この機会に体験してみよう!



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7年3月28日まで  
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。

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	2/17・3/3・10 3/17・24	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	2/17・3/3・10 3/17・24	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	2/18・25 3/4・11・18・25	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	2/26 3/5・12	9:30~11:00	瀬波体育館
	ヨガ教室(午前)	初心者向けヨガ	2/19・26 3/5・12・19・26	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	2/27 3/13・27	9:30~11:00	クリエート村上 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	2/20・27 3/6・13	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	2/20・27 3/6・13・27	12:00~13:00	クリエート村上
	脳活にこここ体操	体を使った脳トレで 認知症予防	2/20・27 3/6・13	13:30~15:00	クリエート村上
金	ヨガ教室(夜)	初心者向けヨガ	2/20・27 3/6・13・27	19:30~20:30	村上体育館柔道場
	シニア健康づくり教室(村上)	60歳以上の健康教室	2/21 3/7・14	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	2/28・3/28	9:30~11:00	村上体育館

# キッズパーソナルレッスン

対象：年長児～小学3年生

期間 随時日程調整 1回60分程度  
平日午前9時～午後5時30分  
▶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。  
▶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2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、自宅のできる  
ワンポイントアドバイスまで指導者が行います。



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



## スローエアロビック

と き 2月28日(金)、3月28日(金)  
午前9時30分～11時  
ところ 村上体育館  
参加費 1回:300円  
持ち物 内履き、飲み物など  
内容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



## 脳活にこにこ体操

と き 通年 木曜日 午後1時30分～3時  
ところ クリエイト村上  
参加費 1回 300円  
会員 5回券 1,300円  
持ち物 内履き、飲み物など  
内容 頭と体を使った楽しい運動



## 健康太極拳教室

と き 第2・4 木曜日  
午前9時30分～11時  
ところ クリエイト村上、村上体育館  
参加費 1回 500円  
持ち物 内履き、飲み物など  
内容 ゆっくりと動く太極拳は、筋力アップ・  
バランス感覚の向上に役立ちます。



## フィットネスタイム

と き 木曜日 午前10時～11時  
第1・3木曜日 ヨガ  
第2・4木曜日 骨盤エクササイズ & ストレッチ  
ところ 村上体育館  
参加費 1回 500円  
会員 5回券 2,000円  
持ち物 飲み物、ヨガマットなど

