



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

1月号

No.224 2026.1 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

あけまして おめでとうございます

今年も皆様の健康づくり、仲間づくりのお役に立てるよう
スタッフ一同笑顔で頑張ります！今年もよろしくお願いいたします

健康に
気をつける
藤山

心穏やかに
八藤後

体質改善！
姿勢改善！
富樫

今年も元気に
Happyに
瀬賀

骨密度と筋肉量を
上げる↑
中村

体を
柔らかくする
小田

知識・技術の
バージョンアップ↑
木村

笑顔で
明るい一年に
佐藤

1月29日(木)

※事前予約必要

【午前】 9時～12時

【午後】 2時～7時

インボディー

InBody 測定会

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員:300円
一般:500円

所要時間 約20分程度
(測定後、説明も行います)



自分の体は
どうなっているのかな？

健康づくりの
きっかけに！

まずは1回
測定してみよう！

InBodyとは…

正確で高い再現性を実現できる測定装置です！

あなたの

★理想的な体重・筋肉量・脂肪量
★部位別筋肉バランス

★体内の水分・たんぱく質・ミネラル量
★基礎代謝量

など数項目が分かる！！



教室紹介

【スローエアロビック】

と き 1月30日(金)、2月27日(金)、3月24日(火)
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

【フィットネスタイル】

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 10回券 3,500円 / 5回券 2,000円

持ち物 飲み物、ヨガマットなど

始めよう！健康づくり！

【トレーニングマシン講習会】

講習会日 ご都合のよい日程を調整(事前申込み必要)
※平日 午前9時～午後6時

対象者 高校生以上

受講料 1,000円

設置マシン ①ランニングマシン ②エアロバイク
③エリプティカル他

※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150円)で利用できます

【シニア健康づくり教室】

□瀬波体育館 水曜日

□村上体育館 金曜日

と き 午前9時30分～11時

参加費 1回: 300円

会員:1,000円(3月まで)

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内容 転倒予防、筋トレ、リズム運動、レクリエーションなど