

# 2026年度北翔大学スポルクラブ地域スポーツ プログラムスケジュール

月	トレーニングジム利用 10:00 - 12:00 健康からだ塾 藤原 10:45-11:45		生涯スポーツ 石川(朋) 13:00-14:00		トレーニング 90 石川・上野 17:00 - 18:30	
火	はじめてヨガ 大上・斎藤 10:00 - 11:15 水中体操 稲山 10:00 - 11:15			トレーニング 90 淵端 14:00 - 15:30	プログラム実施 4月8日(水) ~ 3月末迄予定 (プールプログラムは11月末迄の開講予定)	
水	トレーニングジム利用 (8 - 3月) 10:00 - 12:00 リズム体操+ 柳沼 10:00-11:00		ピラティス 上田 13:00 - 14:15		トレーニングジム利用 17:00 - 19:00	
木	トレーニングジム利用 (4 - 7月) 10:00 - 12:00 膝痛・腰痛体操 稲山 11:30-12:30 生涯スポーツ 上野・淵端 10:30-11:30 ココカラヨガ 斎藤 10:00 - 11:15		ストレッチ体操 稲山 13:00-14:00			
金	トレーニングジム利用 10:00 - 12:00 すっきりアロマヨガ 大上 10:00 - 11:15 姿勢・歩行改善 藤原 10:45-11:45 <b>NEW!!</b> プール利用 (登録制) 10:30 - 12:30		レクリエーションスポーツ 上野 12:30 - 14:00 ゆったりリズム体操 伊藤 13:00-14:00		土	トレーニング 90 上野 13:00 - 14:30 ※ スケジュールは大学講義行事等に変更になる場合がございますので、ご了承ください。

★が少ないプログラムは初心者向き、★が多いプログラムはカラダをたくさん動かしたい方向けのプログラムとなっております。

☆☆☆☆ ストレッチ体操 ¥2,500	動きやすいカラダ作りをしていきます。初めて運動される方・運動が不安な方にぴったります。	☆☆☆☆ すっきりアロマヨガ ¥2,900	アロマを使用しストレスを発散させ気分をすっきりさせていきます。
☆☆☆☆ ゆったりリズム体操 ¥2,500	音楽があれば運動も楽しく続けられそう！簡単な有酸素運動をゆったりと・楽しく♪	☆☆☆☆ はじめてヨガ ¥2,900	基本的なヨガのポーズで、呼吸からリラックス肩の力を抜いて参加してみてください。
☆☆☆☆ 姿勢・歩行改善 教室 ¥2,500	ケガの予防や健康なからだ作りに必要な「姿勢」「歩行」の改善に取り組みます。	☆☆☆☆ ココカラヨガ ¥2,900	カラダが硬いとヨガはできないのでは？そんな不安な方へ、リラックスできる音楽、呼吸、心地よいポーズでどなたでも参加できます
☆☆☆☆ 膝痛・腰痛体操 ¥2,500	ひざ・腰に不安を感じたことはありませんか？関節に負担をかけず、からだを動かしやすい体操です。	☆☆☆☆ ピラティス ¥2,900	正しい姿勢、しなやかで柔らかい、強く美しいカラダづくりに最適なプログラムです。
☆☆☆☆ 生涯スポーツ ¥2,500	簡単に無理のない運動、音楽に合わせてカラダを動かしたり多彩な体操ではじめて運動をはじめののにぴったりです。	☆☆☆☆ 水中体操 ¥2,900	水中ウォーキングや体操、浮具の使用などプールのいいところを集めた楽しい運動です。
☆☆☆☆ 健康からだ塾 ¥2,500	楽しみながら自分の身体に興味がわき、学びながら健康な身体作りをするプログラムです。	☆☆☆☆ トレーニング 90 ¥2,900	様々なトレーニングマシン・トレーニング方法を紹介していくプログラムです。
☆☆☆☆ リズム体操+ ¥2,500	リズムに合わせてカラダを動かし、汗を流してストレス発散！普段の運動に少しだけプラスして、楽しく身体を動かしてみませんか？	☆☆☆☆ レクリエーション スポーツ ¥2,900	さまざまなスポーツ種目にチャレンジ初めての方でも気軽に参加できます！
(週4回 自由開放) トレーニングジム利用 (¥2,500)	いずれかのプログラムに参加している場合『無料』でご利用可能！！	(登録制) <b>NEW!!</b> プール利用 ¥2,900	事前登録制でプールを自由に利用できるプログラムです。「水中体操」に参加の方は無料でご利用いただけます

料金システム ※お支払頂きました料金に関しては ご返金は致しかねますのでご了承ください。

入会事務手数料(保険料含む) 64歳以下 ¥4,000  
65歳以上 ¥3,200  
月会費 上記参照

## 紹介割

クラブ会員の方がお知り合いの方をご紹介頂いた場合「ご紹介者ご入会者ともに1ヶ月月会費無料となります。

## 家族割

※新規入会時のみご家族の方が、スポルクラブ体操地域スポーツいずれかにご入会の方は2人目以降の方は月会費初月無料となります。

## ご入会に必要なもの

ゆうちょ銀行  
口座・お届け印

会費納入方法は、ゆうちょ銀行口座引き落としのみとなります。  
入会日当日からプログラム参加可能となります。

## ホームページはこちら

北翔大学 HP からも情報を発信しております。  
休館日などご確認ください。

