

令和6年度

スポーツ大好き集まれ~!!

くろべスポーツファミリー
★Sports Family★ We Love

KUROBEスポーツファミリー

会員募集!!

— 会員特典 —

- ① いろいろ割引
- ② スポーツ商品券進呈
- ③ イベント参加
- ④ チャレンジ券
- ⑤ 教室チケットの利用
- ⑥ メールでの情報配信

受付期間

高校生以上対象運動教室
一般受付

I期 3/8(金)~22(金)

9:30~受付スタート!



温活ヨガ



ちびっこ・わんぱく合同教室



育成クラブ



卓球倶楽部

(公財) 黒部市体育協会

〒938-0041 富山県黒部市堀切1142 黒部市総合体育センター内

TEL(0765)57-2300 FAX(0765)57-2323 ホームページ <http://www.kurobe-taikyo.jp>

KUROBEスポーツファミリーに入会すると

定期的なスポーツ教室や各種イベントに参加できるなど、
お得な会員特典を受けることができます。

KUROBEスポーツファミリー会員について

入会方法 初回のみ手続きが必要です。 ※入会金は無料です。

入会申込書を提出する

所定の入会申請書に必要事項を記入し受付に提出。

年会費・会員カード代を支払う

年会費の他に会員カード代500円が必要。
※体育センターカードをお持ちの方は無料で交換いたします。

入会完了

会員カード発行

※会員カードは約2週間後にお渡しいたします。

年会費

年度ごとのお支払いが必要です。

区分	一般 (65歳未満)	一般 (65歳以上)	高校生	小・中学生
金額	3,000円	2,000円	2,000円	1,000円
10月以降の入会	2,000円	1,500円	—	—

※4月1日現在の年齢区分です。 ※一旦納入された年会費は、一切返金いたしません。

一般受付 令和6年3月8日(金) 午前9時30分～ ※随時行います。

会員特典 特典を受ける場合は、会員カードの提示が必要です。

その① いろいろな割引

◇黒部市総合体育センター内の施設利用料割引

温水プール・トレーニング室の1回利用料が**2割引**。

◇スポーツ店での商品購入割引

太陽スポーツ魚津店**5%OFF** ※TSカードポイントはつきません。

スポーツ黒部**10%OFF** ※一部商品は除く。

FUROBAKKA**入場料割引** (大人50円OFF、子ども50円OFF)

その② スポーツ商品券の進呈

◇会員ポイントを集めて…

教室受講・施設利用で**300ポイント**集めると、1,000円分のスポーツ商品券を進呈します。

〈教室受講ポイント〉P.5～参照 〈施設利用ポイント〉1回1ポイント

◇新規会員紹介で…

紹介者1名につき、1,000円分のスポーツ商品券を進呈します。

※一般・高校生対象教室参加者のみ対象

スポーツ商品券が利用できる店舗

- 太陽スポーツ魚津店
- インターゴルフクラブ
- 新川ベースボールパーク バッチコイ!
- スポーツ黒部
- ジェノバ
- ノースランドボウル黒部 (ゲームのみ対象)
- Family Kitchen Kamome
- crepe de cocon
- つばき食堂
- 富寿し

※運動教室の受講料支払い時にもご利用いただけます。

その③ 会員イベントへの参加

自然散策、チャレンジウォークなどの会員限定イベントや短期教室にお得に参加できます。

その他

- 住所・氏名などの変更がある場合は、速やかに事務局へお申し出ください。
- 会員カードを紛失・破損した場合は、再発行の手続きを行ってください。※500円が必要です。
- 教室活動中や自宅までの往復中にケガや事故が起きた場合は、速やかに事務局へお申し出ください。会員は、全て(公財)スポーツ安全協会「スポーツ安全保険」に加入いたします。加入期間は、お申込日より約2週間後から年度末までとなります。

小・中学生：A1区分

一般 (65歳未満)・高校生：C区分

一般 (65歳以上)：B区分

その④ チャレンジ券の発行(年4枚)

◇運動教室への参加券として…

お好きな教室に参加することができます。

※定員を超えている教室はお断りする場合があります。

◇施設の利用券として…

黒部市総合体育センター内のアリーナ・温水プール・トレーニング室・InBodyで使用できます。

※一般・高校生対象教室参加者のみ対象

※10月以降の入会時は、年2枚の発行となります。

その⑤ 教室チケットの利用

◇1回単位でお好きな教室に参加できます。

10枚つづり2,600円(購入日より年度末まで有効)

〈チケット1枚〉1,600円、2,200円の教室に1回参加可能

〈チケット2枚〉3,200円、4,200円、5,200円の教室に1回参加可能

※定員に達している教室は参加できません。

※参加可能教室は館内掲示でご確認ください。

※チケットの払い戻しはできません。

※一般・高校生対象教室参加者のみ対象

その⑥ メールでの情報配信

◇メール登録をして…

教室やイベントの開催・日程変更などの様々な情報、案内をメールで受け取れます。

※受付の際、メール登録が必要です。

※一般・高校生対象運動教室・ジュニアスイミングスクール・ちびっこ・わんぱく教室参加者対象

★ 運動教室に参加するには ★

定期的に運動したい方、仲間づくりをしたい方、自分に合った教室を選んで参加しよう！

KUROBEスポーツファミリー運動教室参加までの流れ（参加手続き）

**KUROBEスポーツファミリー
会員カードをお持ちの方**



年会費を支払う

**黒部市総合体育センター
IDカードをお持ちの方**



IDカードを提出する

会員カードへ変更する
※カード代金は無料です。

年会費を支払う

**どちらのカードも
お持ちでない方**

入会申込みをする

入会申込書の記入・押印をする
年会費・カード代金を支払う
※P2.入会方法をご参照ください。

会員カード発行！

※教室参加初日にお渡しします。

参加したい運動教室に申し込む

- ①運動教室申込書を提出する。 ※所定の運動教室申込用紙に必要事項を記入し受付へ提出してください。
- ②教室受講料を支払う。 ※一旦納入された受講料は、一切返金いたしません。
- ③メール登録をする。 ※申込時に必ず携帯電話をご持参ください。メール登録をしない場合は、教室、イベントの開催や休講等の案内は、ホームページや館内掲示板にてご確認ください。

♪ 運動教室申込み完了♪

領収証は教室終了時まで大切に保管してください！

！ 運動教室に参加する！

- ①運動教室カレンダーで開催日程を確認する。
 - ②教室開始5分前までに受付を済ませ、指定の場所へ移動する。
- ※受付をせずに参加した場合、保険対応できない場合がありますのでご注意ください。

一般受付 I期3月8日(金)～22日(金) II期7月5日(金)～19日(金) III期11月8日(金)～22日(金)

※申込期間内にお手続きくださいますようお願いいたします。

※今年度は3期分まとめてお申込みは行いませんので、1期毎に申込期間をご確認の上お申込みください。

※一旦納入された受講料は、いかなる理由であっても一切返金できませんので、ご了承の上お申込みください。

運動教室参加申込み・教室参加について（注意事項）

○電話、FAX及び郵送でのお申込みはできません。

○原則として、申込期間内にお申込みいただければ参加することができますが、一部の教室は定員になり次第締切ることがあります。

○申込期間を過ぎてからのお申込みについては、事務・保険加入手続きなどの都合上、約2週間から3週間後より参加となります。

○長期間教室を休む場合は、事務局までご連絡ください。

○中学生以下の参加において、送迎などは保護者の責任で行ってください。

**お申込み
お問い合わせ**

公益財団法人 黒部市体育協会(黒部市総合体育センター内) 〒938-0041 黒部市堀切1142
TEL (0765)57-2300 FAX (0765)57-2323 HP <http://www.kurobe-taikyo.jp>

運動教室タイムスケジュール (高校生以上対象教室)

開催期間 I期 4月～7月 / II期 8月～11月 / III期 12月～3月

	9:00～12:00	12:00～16:00	19:00～21:30
月	1 健康ウォーキング 9:30～11:00 (メイン) ★ 2 太極拳 (中級) 10:00～11:00 (サブ) ★ 3 ライフスイミング 10:00～11:15 (プール) ★～★★★ 4 卓球倶楽部 9:30～11:00 (メイン) ★ 5 ビーチ倶楽部 10:00～11:30 (メイン) ★★★	6 温活ヨガ 12:40～13:25 (プール) ★★ 7 アクアビクス 13:30～14:15 (プール) ★★ 8 軽スポーツ運動 13:30～15:00 (メイン) ★★★	NEW 9 ステップJP&リズムカルヨガ 19:15～19:55 (サブ) ★ 10 簡単エアロエクササイズ 20:00～20:40 (サブなど) ★
火	11 ライフスイミング① (中級) 9:30～10:45 (プール) ★★ 12 健康ウォーキング 10:00～11:30 (メイン) ★ 13 健やかクラブ 10:00～11:30 (メインなど) ★ 14 ライフスイミング② 10:45～12:00 (プール) ★～★★★	15 元気づくり 13:30～15:00 (メイン) ★ 16 アロマ自力整体 (昼) 13:45～15:00 (サブ) ★ 17 ズンバゴールド 15:15～16:00 (サブ) ★★	18 アロマ自力整体 (夜) 19:25～20:55 (1研) ★ 19 やさしい太極拳 (夜) 19:30～20:30 (プール全観望) ★
水	休 館 日		
木	20 太極拳 (初級) 9:45～10:45 (サブ) ★ 21 ライフスイミング① (中級) 9:30～10:45 (プール) ★★ 22 ライフスイミング② (初級) 10:55～12:10 (プール) ★ 23 テニスクラブ 10:00～12:00 (メイン) ★★ 24 太極拳 (中級) 11:00～12:00 (サブ) ★ 25 初級すてっぷ 11:15～11:55 (1研) ★ 26 水中ウォーク&体操 11:15～12:00 (プール) ★	27 Hotピラティス 12:40～13:25 (プール) ★★ 28 アクアビクス 13:30～14:15 (プール) ★★ 29 卓球倶楽部 13:30～15:00 (メイン) ★ 30 ノルディック・ウォーク 13:30～15:00 (メイン) ★★ 31 やさしいヨガ 14:00～15:00 (サブ) ★	32 ゴーゴーエアロSANAESPECIAL 19:15～19:55 (サブ) ★★ 33 癒しのヨーガ 19:55～20:55 (1研) ★
金	34 ベビースイミング 10:00～10:45 (プール) ★ 35 ライフスイミング 10:00～11:15 (プール) ★～★★★ 36 きときとクラブ 10:00～11:30 (メイン) ★★ 37 ビーチ倶楽部 10:00～11:30 (サブ) ★★		38 アロマ自力整体 (夜) 19:00～20:30 (1研) ★ 39 ナイトズンバ 19:00～19:45 (サブ) ★★
土	40 ピラティスA 9:00～9:45 (サブなど) ★★ 40 ピラティスB 10:00～10:45 (1研など) ★★ 41 ライフスイミング① (中級) 10:15～11:30 (プール) ★★ 42 ヨガA 9:00～9:45 (1研など) ★★ 42 ヨガB 10:00～10:45 (サブなど) ★★	43 ライフスイミング② (初級) 13:30～14:45 (プール) ★	44 ナイトスイミング 19:15～20:30 (プール) ★～★★★

教室 (緑色) サークル (講師なし) (ピンク色)

運動教室の開催について (注意事項)

- 各教室の開催日程 は、「教室カレンダー」を体育センターにて配布しておりますので、ご確認の上ご参加ください。
- 教室の開催場所 は、急遽変更となる場合があります。
- 温水プールでの開催教室 (ライフスイミング、アクアビクスなど) は、夏季開館時間の都合により原則8月の教室開催はありません。
- 受講者が少ない場合 は、開催を中止または変更する場合があります。
- 天災地変などによる臨時休講や開催日時の変更 は、ご登録いただいた会員メールもしくは(公財)黒部市体育協会HP (<http://www.kurobe-taikyo.jp>)、総合体育センター内掲示板にてご確認ください。その他の各種案内も同様です。臨時休講のお知らせを公開していない場合は、日程通り教室を開催いたします。なお、臨時休講の教室振替は原則行いません。
- ※メール登録をされていない会員への電話連絡は行いませんので、臨時休講になる恐れがある場合は必ずご自身でご確認ください。

入会前に… 運動教室体験 (高校生以上対象教室) を開催しています。
 開催期間、申込方法、参加料などについては、黒部市総合体育センターへお問い合わせください。
 ※開催期間前に、館内掲示並びに新聞折込チラシへの掲載もいたします。

教室紹介

運動強度：★弱、★★中、★★★強

健康ウォーキング ★ 12ポイント

最も身近な健康法のウォーキング。あなたは正しいフォームで行っていますか？歩幅や姿勢など正しい知識を身につけ、仲間とともに楽しくLet's walk！

申込番号	曜日	時間	定員
1	月	9:30~11:00	各50名
12	火	10:00~11:30	

対象	受講料
高校生以上	2,500円/期

指導者：酒井 茂美（ウォーキングリーダー）
松井 望美（健康運動指導士）
場所：黒部市総合体育センター メインアリーナなど

卓球倶楽部 ★ 8ポイント

卓球のサークルです。老若男女、誰もが楽しめるスポーツです。仲間づくり、健康づくりのために参加しませんか？

申込番号	曜日	時間	定員
4	月	9:30~11:00	各30名
29	木	13:30~15:00	

対象	受講料
高校生以上	1,600円/期

※指導者はつきません
場所：黒部市総合体育センター メインアリーナなど

簡単エアロエクササイズ ★ 26ポイント

初めてエアロピクスをする方も安心して行えるクラスです。基礎のステップや振付を繰り返し、体を動かす爽快感を一緒に楽しみましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
10	月	20:00~20:40	30名

対象	受講料
高校生以上	5,200円/期

指導者：橋本 早苗
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナなど

元気づくり ★ 16ポイント

ラージボール卓球やビーチボールなど。スポーツ未経験の方も大歓迎。健康づくり、仲間づくりのために始めませんか？

申込番号	曜日	時間	定員
15	火	13:30~15:00	25名

対象	受講料
60歳以上	3,200円/期

指導者：穴戸 文絵（スポーツプログラマー） 他
場所：黒部市総合体育センター メインアリーナなど

太極拳 ★ 16ポイント

深呼吸を行い重心を保ちながらゆっくり動きます。血行がよくなり、五臓六腑全体の機能を高め、肩こり・腰痛・ストレス解消、集中力アップなどが期待できます。ゆったりとした動作の中にも、キレのある動きでカッコよくめましましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
2	月	(中級) 10:00~11:00	各25名
20	木	(初級) 9:45~10:45	
24		(中級) 11:00~12:00	

対象	受講料
高校生以上	3,200円/期

指導者：井田 好美（太極拳国際級教練）
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナ

NEW ステップUP&リズムカルヨガ ★ 26ポイント

目指せ!!美脚&アンチエイジング!! ステップUPとリズムカルヨガを1クールで交互に実施します。リズムに合わせてステップ台をアップダウンしたり、今話題の有酸素ヨガで脂肪燃焼しましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
9	月	19:15~19:55	30名

対象	受講料
高校生以上	5,200円/期

指導者：橋本 早苗
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナ

アロマ自力整体 ★ 21ポイント

自分の体重を利用して身体のツボを押し、体内の「気」・「血」・「水」を流し、身体の巡りを良くすることが期待できます。加える力を自分で加減しながらゆっくりとコリをほぐすので、老若男女問わず無理なく行えます。アロマを焚いた心地よい空間で行います。

申込番号	曜日	時間	定員
16	火	13:45~15:00	30名
18		19:25~20:55	20名
38		19:00~20:30	20名

対象	受講料
高校生以上	4,200円/期

指導者：稲田 清美（矢上予防医学研究所自力整体ナビゲーター）
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナ・第1研修室など

健やかクラブ ★ 16ポイント

ラージボール卓球やフレッシュテニス、ビーチボールを行います。健康づくり、仲間づくりを始めませんか？

申込番号	曜日	時間	定員
13	火	10:00~11:30	25名

対象	受講料
60歳以上	3,200円/期

指導者：高橋 三郎・坂口 雅世 他
場所：黒部市総合体育センター メインアリーナなど

やさしい太極拳（夜）★ 21ポイント

太極拳を基礎から行います。心身のバランスを整え、鍛錬しましょう。運動初心者の方でも、各自の体力レベルに応じた運動量で、細やかな指導を行います。

申込番号	曜日	時間	定員
19	火	19:30~20:30	20名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：大橋 めい子（公認太極拳指導員）
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール会議室など

水中ウォーク&体操 ★ 21ポイント

誰でも実施できる簡単な運動とウォーキングで健康的で強い身体づくりを目指します。

申込番号	曜日	時間	定員
26	木	11:15~12:00	20名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：堀田 悦子（日ス協公認水泳教師）
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

癒しのヨーガ ★ 26ポイント

日常の疲労やストレスから解放、誰にでもできる内容のヨーガ。生きていくための智慧、呼吸法、アーサナ（ポーズ）で、心身のコンディショニングをします。

申込番号	曜日	時間	定員
33	木	19:55~20:55	20名
対象		受講料	
高校生以上		5,200円/期	

指導者：西村 保子（ヨーガ療法士） 他
場 所：黒部市総合体育センター 第1研修室

ベビースイミング ★ 21ポイント

浮力・抵抗・水圧・水温の4つの水の特性に慣れるとともに、親子で楽しくスキンシップ。子育てについての情報交換の場にもなります。パパや祖父母の参加も大歓迎！

申込番号	曜日	時間	定員
34	金	10:00~10:45	20組
対象		受講料	
6カ月~3歳までの子と保護者		4,200円/期	

指導者：堀田 悦子（日ス協公認水泳教師）
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

初級すてっぷ ★ 21ポイント

中高年向き、アクティブに日常を過ごしたい方におすすすめ。ステップ運動を中心に、体力づくりを無理なく行います。軽快な音楽に合わせて体を動かし、心も体もステップアップ!!骨コツ貯筋におすすすめです。

申込番号	曜日	時間	定員
25	木	11:15~11:55	20名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：松井 望美（健康運動指導士）
場 所：黒部市総合体育センター 第1研修室など

やさしいヨガ ★ 21ポイント

ゆったりとした動きや呼吸で行うので、運動初心者の方や、体力に自信のない方にオススメ。筋力や体力アップ、腰痛や肩こりの改善、ストレスや不安感の解消を目指します。

申込番号	曜日	時間	定員
31	木	14:00~15:00	25名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：松井 望美（健康運動指導士）
場 所：黒部市総合体育センター サブアリーナなど

ライフスイミング ★~★★★ 21ポイント

初級から中級者向けの水泳教室。水泳が初めての方でも大丈夫！正しい知識と練習法を丁寧に指導します。水と仲良くなることから初め、自分にあった泳ぎ方を見つけて楽しく泳ぎましょう！

申込番号	曜日	時間	定員
3	月	10:00~11:15	20名
11	火	①9:30~10:45(中級)	15名
14		②10:45~12:00	30名
21	木	①9:30~10:45(中級)	15名
22		②10:55~12:10(初心者のみ)	10名
35	金	10:00~11:15	20名
41	土	①10:15~11:30(中級)	15名
43	土	②13:30~14:45(初心者のみ)	10名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

※中級とは、2泳法を泳ぐことができることとする。
指導者：堀田 悦子（日ス協公認水泳教師）
山本 舞（基礎水泳指導員）
荒井みさき（日ス協公認水泳コーチ2）
榎木 美子（日ス協公認水泳コーチ3） 他
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

ナイトスイミング ★~★★ 21ポイント

初心者から中級者向けの水泳教室です。週末の夜、水の中で心身ともにリフレッシュして、夜もグッスリ快眠を目指しましょう！

申込番号	曜日	時間	定員
44	土	19:15~20:30	20名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：高木 修（日ス協公認水泳コーチ1）他
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

ビーチ倶楽部 ★★ 8ポイント

ビーチボールのサークルです。ビーチボールが大好きで、ゲームを楽しむメンバーを募集！

申込番号	曜日	時間	定員
5 37	月 金	10:00~11:30	各25名
対象		受講料	
高校生以上		1,600円/期	

※指導者はつきません
場 所：黒部市総合体育センター メインアリーナ・サブアリーナなど

温活ヨガ ★★ 21ポイント

暖かいプールサイドで行う、ヨガクラス。水の音を聞き、心、身体、呼吸に意識を集中させます。体温を上げじっくり汗を流し、脂肪燃焼、免疫力アップをめざしましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
6	月	12:40~13:25	25名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：吉田 真由美（健康運動実践指導者）
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

アクアビクス ★★ 21ポイント

「水が苦手」という方も大歓迎！気軽にご参加下さい。音楽に合わせて水中エクササイズ。腰痛や膝痛もスッキリ軽やかに！

申込番号	曜日	時間	定員
7 28	月 木	13:30~14:15	各20名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：吉田 真由美（健康運動実践指導者）
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

ズンバゴールド ★★ 21ポイント

ラテン系の音楽とダンスを融合して創作されたダンスフィットネスエクササイズ。心肺機能を向上させるとともに多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼が期待できます。フィットネス初心者向けのプログラムです。

申込番号	曜日	時間	定員
17	火	15:15~16:00	30名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：吉田 真由美（ZUMBA GOLD）
場 所：黒部市総合体育センター サブアリーナなど

テニスクラブ ★★ 26ポイント

今、テニスが熱い！初心者も大歓迎！ブーム再来のテニスをみんなで楽しみましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
23	木	10:00~12:00	25名
対象		受講料	
高校生以上		5,200円/期	

指導者：奥田 恵（日ス協公認スポーツ指導員）
場 所：黒部市総合体育センター メインアリーナなど

Hotピラティス ★★ 21ポイント

高温多湿の温水プール室内でエクササイズを行います。流れる大量の汗=デトックスが期待できます。体温上昇が早いので、通常よりも運動量が上がります。

申込番号	曜日	時間	定員
27	木	12:40~13:25	25名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：吉田 真由美（健康運動実践指導者）
場 所：黒部市総合体育センター 温水プール

ノルディック・ウォーク ★★ 16ポイント

ノルディック・ウォーク専用のポールを使ったウォーキング教室です。正しい使い方や、歩き方をマスターしてウォーキングの幅を広げます。また、歩くために必要な筋力アップ運動も行います。足を鍛えて健康に。

申込番号	曜日	時間	定員
30	木	13:30~15:00	30名
対象		受講料	
高校生以上		3,200円/期	

指導者：村橋 亜希子（自立体力検定士）
場 所：黒部市総合体育センター メインアリーナ・総合公園など

運動強度：★弱、★★中、★★★強

きときとクラブ ★★

16ポイント

ビーチボールやフレッシュテニス、ラージボール卓球など。いつまでも健康で美しく…仲間とともに楽しい時間を過ごしましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
36	金	10:00~11:30	30名
対象		受講料	
高校生以上		3,200円/期	

指導者：鳥羽 貴美（スポーツプログラマー）他
場所：黒部市総合体育センター メインアリーナ

ピラティス ★★

21ポイント

「健康的にスリムになりたい」「無理はしたくない」という人にピッタリのエクササイズ。骨盤を安定させて動かすのが特徴で、姿勢の悪さからくる肩こりなどの身体の不調とさよならしましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
40 A	土	9:00~9:45	25名
40 B	土	10:00~10:45	20名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：吉田 真由美（健康運動実践指導者）
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナ・第1研修室など

ヨガ ★★

21ポイント

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を加えた「ヨガ」。呼吸と動作を結びつけ、流れるように運動させていくのが特徴です。独特の呼吸法とポーズのキープ時間の長さにより、発汗によるデトックスを促します。筋力アップとシェイプアップはもちろん、強く穏やかな心を取り戻すためにいきます。

申込番号	曜日	時間	定員
42 A	土	9:00~9:45	20名
42 B	土	10:00~10:45	25名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：酒井 茂美
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナ・第1研修室など

ナイトズンバ ★★

21ポイント

人気のダンスフィットネスエクササイズが夜に登場！ラテンの音楽にあわせて様々なダンスを取り入れたノリの良い燃焼系ダンスエクササイズ。楽しく踊りながらカロリーを消費して、運動不足解消、メタボ解消、ストレス解消を目指しましょう。

申込番号	曜日	時間	定員
39	金	19:00~19:45	30名
対象		受講料	
高校生以上		4,200円/期	

指導者：吉田 真由美（ZUMBA RHYTHMS2）
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナなど

軽スポーツ運動 ★★

16ポイント

ビーチボールやフレッシュテニス、バドミントンなど。激しく動いてストレス解消！スポーツ好きの元気な仲間の集まりです。

申込番号	曜日	時間	定員
8	月	13:30~15:00	30名
対象		受講料	
高校生以上		3,200円/期	

指導者：森内 みずほ（スポーツプログラマー）他
場所：黒部市総合体育センター メインアリーナ

ゴーゴーエアロ SANAESPECIAL ★★

26ポイント

心肺機能の向上、全身持久力の向上、脂肪の燃焼が期待される有酸素運動です。音楽に合わせてLet'sエクササイズ！

申込番号	曜日	時間	定員
32	木	19:15~19:55	30名
対象		受講料	
高校生以上		5,200円/期	

指導者：橋本 早苗
場所：黒部市総合体育センター サブアリーナなど

私たちが指導します！



橋本 早苗

NEW ステップUP&リズムミカルヨガ
簡単エアロエクササイズ
ゴーゴーエアロ SANAESPECIAL



堀田 悦子

ライフスイミング
(月・火)
水中ウォーク&体操
ベビースイミング



酒井 茂美

健康ウォーキング(火)
ヨガ



奥田 恵

テニスクラブ



井田 好美

太極拳
(初・中級)



吉田 真由美

温活ヨガ
アクティブ
ズンバゴールド
Hotピラティス
ピラティス
ナイトズンバ



大橋 めい子

やさしい太極拳
(夜)



荒井 みさき

ライフスイミング
(金)



西村 保子

癒しのヨーガ



松井 望美

初級すてっぷ
やさしいヨガ
健康ウォーキング(月)



稲田 清美

アロマ自力整体



山本 舞

ライフスイミング
(火)

体育協会職員

軽スポーツ運動
元気づくり
きときとクラブ
ライフスイミング
(金・土)



小学生対象教室

黒部ジュニアスイミングスクール

定期的な運動の実践により、体力の向上・健康の増進を図ります。また、水泳を通してマナーや礼儀などを学び、社会性を身につけます。

■実施回数 各クラス月3～4回（年40回）

■場 所 黒部市総合体育センター 温水プール

△新規の方は年会費（1,000円）、会員カード代（500円）別途必要です。

△6年生まで自動継続となります。

△指定水着・スイムキャップをご購入ください。

△申込書・その他詳細資料は、温水プールにあります。

《のびのびコース》

15ポイント/月

泳力に応じてカメ・カニ・クジラ・イルカの班に分かれて行い4泳法を練習します。水泳の楽しさを教えます。年2回程度のタイム計測あり。

曜 日	時 間	定 員	受 講 料
木	19:00～20:00	50名	3,000円/月

■新規受付 令和6年3月1日(金)～随時 ※先着順

■指 導 者 筒井 まつい（日ス協公認水泳コーチ2）他

《すくすくコース》

17ポイント・30ポイント/月

基本泳法の習得を目的に設定した20段階のカリキュラムにより、泳力の上達を目指します。無料送迎バス・振替制度あり。

曜日	クラス	時 間	定員	バス送迎地区	受 講 料
火	A	16:30～17:30	45名	宇奈月・若栗・荻生・大布施	週1回 3,500円/月 週2回 6,000円/月
	B	17:35～18:35	45名		
木	A	16:30～17:30	45名	三日市・村椿・生地・大布施	
	B	17:35～18:35	45名		
金	A	16:30～17:30	45名	田家・前沢・石田・東布施	
	B	17:35～18:35	45名		

■新規受付 令和6年1月5日(金)～随時 ※先着順

■指 導 者 榎木 美子（日ス協公認水泳コーチ3）他

黒部市小学生対象教室

黒部市の小学校に通う児童を対象としたスポーツ教室です。色々なスポーツを体験して身体を動かす楽しさを味わい、基礎体力を養うと共に、自分に合うスポーツを見つけることを目的とします。

△時間と会場は、種目によって異なる場合があります。詳しくは申込用紙をご参照ください。

△日程、教室は、一部変更・中止となる場合があります。（※受講者が少ない場合は、種目が中止となる場合があります。）

△申込用紙は4月下旬、各小学校を通じて配布します。 △各種目で定員を設けて募集を行います。

△新規の方は会員カード代（500円）別途必要です。

6ポイント/1種目

ちびっこスポーツ教室	わんぱくスポーツ教室	ちびっこ・わんぱく合同教室
<p>小学1～3年生対象 ～開催種目～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サッカー ・陸上 ・水泳 ・バスケットボール ・空手道 ・ヒップホップダンス ・卓球 ・バドミントン ・なわとび ・ティーボールなど 	<p>小学4～6年生対象 ～開催種目～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドッジボール ・ソフトテニス ・アーチェリー ・タグラグビー ・ヒップホップダンスなど 	<p>小学1～6年生対象 ～開催種目～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上 ・ビーチボール ・柔道 ・ソフトバレー ・よさこいなど

開催期間	実施回数	受 講 料
6月～翌3月	8回（※アーチェリーは全4回）	年会費 1,000円/年 1種目につき1,200円

■申込み受付 5月初旬を予定（追加募集を行う場合があります）

■指 導 者 市内スポーツ指導者他

競技スポーツ選手育成クラブ

BC・KUROBE 《バスケットボール》

県内のトップクラブチームの選手・指導者がバスケットボールの楽しさと基本を中心に指導します。

- 対象 中学1年生～中学3年生
- 指導者 志摩 哲 他
- 練習日 毎週月・木曜日
- 時間 20:00～21:30
- 場所 月曜日 黒部市総合体育センター
木曜日 明峰中学校 体育館
- 月会費 1,000円(スポーツファミリー年会費込)
※遠征費、大会参加費等は随時徴収
- 申込受付 随時
- 申込先 BC KUROBE事務局
(担当：惣万)

アクアジュニア 《バレーボール》

バレーボール大好き集まれ!
基礎練習から、技術までしっかり指導します。

- 対象 小学生高学年～中学3年生
- 指導者 KUROBEアクアフェアリーズスタッフ・選手・OG
- 練習日 毎週月曜日
- 時間 18:30～
- 場所 黒部市総合体育センター、清明中学校
- 月会費 入会金：3,000円
2,000円/月(スポーツファミリー年会費込)
- 申込受付 随時
- 申込先 KUROBEアクアフェアリーズ事務局
TEL (0765) 57-3503

※詳細はホームページに掲載いたします。
不明な点は、事務局までお問い合わせください。
HP <https://www.kurobe-aqua.jp/>

黒部ジュニアバドミントンクラブ

地域型部活動の生徒が加入し、さらに技術向上を目指したいと考えている生徒が仲良く練習しています。

- 対象 中学1年生～中学3年生(小学校高学年も可)
- 指導者 黒部市バドミントン協会員 他
- 練習日 土・日曜日・祝日：3～4時間(週1～2回)
不定期で、希望者のみ夜間練習(2時間)
- 時間 午前の場合 8:30～12:00
午後の場合 13:00～16:30(変更有)
- 場所 宮野体育館、黒部市総合体育センター、
旧鷹施中学校 体育館 など
- 年会費 入会時1,000円
(スポーツファミリー年会費込)
シャトル代…月額1,000円
- 申込受付 随時
(原則4月入会、中学1年生は5月入会)
- 申込先 清明中、明峰中部活動顧問または辻井一正
TEL 090-2037-0261

※各自練習できる日に自由に参加する形式です。
中学校の定期考査期間は活動を中止します。

Kurobe・ドリームズ 《硬式野球》

甲子園出場経験のあるスタッフの指導により、硬式野球の基本技術の習得とスポーツ好きな少年の健全育成を目指します。

- 対象 中学3年生
- 指導者 橋本 邦生 他
- 練習日 7月～(土日祝のみ)
※遠征、大会等あり
- 場所 桜井高校 グラウンド など
- 年会費 20,000円(スポーツファミリー年会費込)
※遠征費、大会費は随時徴収
- 申込受付 7月を予定
- 申込先 事務局：小倉
TEL 080-8699-6421

黒部スイミングクラブ 《水泳》

水泳のアスリート育成を目的としたクラブです。大会出場を目指す方の参加をお待ちしています。

- 対象 小学1年生～高校3年生
※大会を目指してやる気のある人
- 指導者 榎木 紀晃、長坂 明美 他
- 練習日 毎週火・金・土曜日
※日曜日は大会あり、年2回合宿
- 時間 【A・B級クラス】 火・金曜日…19:00～20:30
毎週土曜日…18:00～20:00
【C級クラス】 火・金曜日…19:00～20:00
(大会前は20:30まで)
第1・3土曜日…18:00～20:00
- 場所 黒部市総合体育センター 温水プール
- 月会費 A・B級クラス 6,000円(スポーツファミリー年費込)
C級クラス 5,500円(スポーツファミリー年費込)
※合宿費、大会参加費は随時徴収
- 申込受付 随時
- 申込先 黒部市総合体育センター
(担当：榎木)

ソフトテニスクラブ黒部ユース

ソフトテニスをもっともっとやりたいと思っているヤングプレーヤーのためのクラブです。是非自分自身の夢をかなえてください。

- 対象 中学1年生～中学3年生
- 指導者 黒部市ソフトテニス協会員および
YKKソフトテニス部員
(主として公認スポーツ指導者)
- 練習日 月1回 土曜日
- 時間 13:00～16:00
- 場所 宮野運動公園テニス場、
宮野運動公園体育館(冬季) など
- 年会費 1,000円(スポーツファミリー年会費込)
活動費は発生した費用に応じて別途請求します。
- 申込受付 随時
- 申込先 黒部市ソフトテニス協会専用メールアドレス
kurobestc@gmail.com

黒部ジュニアアーチェリークラブ

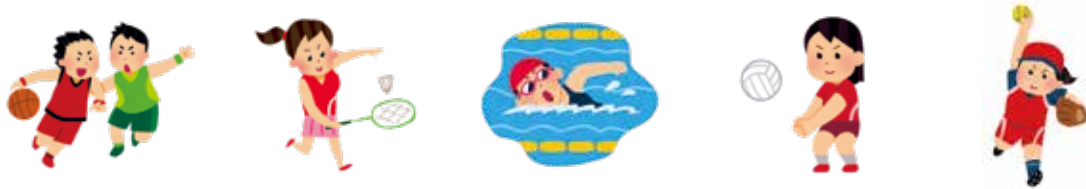
アーチェリーを楽しみながら、全国、世界を目指す選手を育成しています。まずは体験してみてください。

- 対象 小学5年生～中学3年生
- 指導者 黒部市アーチェリー協会
(公認スポーツ指導者)
- 練習日 毎週土曜日
(※祝日、前日が祝日の場合は休み)
土曜日および日曜日不定期
(大会、記録会など)
- 時間 土曜日：9:00～11:00
- 場所 黒部市健康スポーツプラザ
- 年会費 5,000円(スポーツファミリー年会費込)
- 申込受付 随時
- 申込先 黒部市アーチェリー協会(担当：前本、徳本)
原則メールで受付をします。
archery_toyama@yahoo.co.jp

ニューリバーソフトボールクラブ

ソフトボールが大好きなメンバーが集まったクラブチームです。「素直さ・明るさ・まじめさ」をモットーに、富山県や日本を代表する選手になることを目指して活動をしています。初心者でも大歓迎！ソフトボールを知って楽しむスポーツクラブです。

- 対象 中学1年生～中学3年生 女子
- 指導者 公認ソフトボール指導員
- 練習日 3月～11月：2回/週、1回/土日
12月～2月：1回/土日(基本)
- 時間 平日：17:30～19:00
土日：13:00～17:00(基本)
- 場所 宮野運動公園 多目的グラウンド など
- 年会費 入会金：5,000円 年会費：12,000円
- 申込受付 随時
- 申込先 newriversoftballclub@yahoo.co.jp
(監督：野口)



いい汗かいて、ナイスショット!

I.G.C. インターゴルフクラブ
黒部市荻生西小路 ☎54-1568

毎週日曜ファミリーDAY
親と子供1G無料

※要 とやま子育て応援団優待券マークの提示

J-スランドボウル黒部

〒938-0045 黒部市田家新577
TEL 54-3222 FAX 54-3699 FREE 0120-543272

新川ベースボールパーク バッチコイ!

〒938-0031 富山県黒部市三日市1278-2

TEL 0765-52-3456

FAX 0765-54-1001



がんばる人、応援します。

太陽スポーツ

魚津店

魚津市上村木2-3-30 TEL. 0765-24-2411

ここからはじまる! ここからつながる!

道の駅 **KOKOくるべ**

所在地: 富山県黒部市堀切925番地1
TEL. 0765-54-3266 FAX. 0765-54-3267
<https://www.koko-kurobe.jp> HPIはこちらから▶



総合スポーツ用品と武道具の店

(有) **スポーツ黒部**



黒部市三日市1046-14 (黒部市民病院前通り)
TEL (0765) 54-3115

洋食屋 **ジェンバ**
レストラン

〒938-0013 黒部市沓掛5312
TEL (0765) 54-4715

富寿し

〒938-0081 黒部市生地経新4392
TEL (0765) 56-8066



湯屋 **FUROBAKKA**

- 営業時間 10:00～23:00
(最終受付22:00)
- 定休日 年中無休

〒938-0041 富山県黒部市堀切951-1
TEL (0765) 56-5026

KUROBEスポーツファミリーとは

「KUROBEスポーツファミリー」とは、(公財)黒部市体育協会が核となり、各種スポーツを気軽に楽しみ、継続的に親しみながら健康の保持増進と会員相互の親睦と交流を図ることを目的とした、総合型地域スポーツクラブです。

黒部市は、市民スポーツの向上を目指した「市民ひとり1スポーツ」の推進を図っています。そのような中、誰でも気軽に参加できるスポーツクラブとして、平成15年「KUROBEスポーツファミリー」が設立されました。

KUROBEスポーツファミリー会員規則

(名 称)

第1条 本会員は「KUROBEスポーツファミリー会員」(以下「会員」と称する。

(会員目的)

第2条 会員は各種スポーツを気軽に楽しみ、継続的に親しみながら健康の維持増進と会員相互の親睦と交流を図ることを目的とする。

(会員の構成)

第3条 会員は、個人会員によって構成する。

(会員資格)

第4条 会員は次の要件を備えている者とする。

- (1) 原則として黒部市に在住又は勤務する者であること。但し市外の方であっても会員の目的に賛同する者で本協会へ所定の会費を納めた者。
- (2) 心身の健康状態がスポーツを行うのに適していること。
- (3) (公財)黒部市体育協会(以下「本協会」と称する)並びに会員規則又は事業に賛同できる者。

(会員の退会)

第5条 会員は次の場合退会となる。

- (1) 本協会並びに会員規則及び事業に賛同できないと認めた場合
- (2) 本協会が解散した場合。
- (3) その他特別な理由があった場合。

(会員入会の手続き)

第6条 会員となる者は、所定の手続きに従い申込するものとする。その際会員カード(500円)を購入する。

また、会員入会后、申込の記載事項に変更が生じた場合は、速やかに届け出なければならない。

(会 費)

第7条 会費とは次のものをいう。

- (1) 年会費
(年会費の有効期間はその年の4月1日から翌年の3月31日までとする。)
- (2) その他

(会費の納入)

第8条 会員は、本協会が別に定める会費を体育センターの自動券売機でチケットを購入するものとする。

(会費の不返還)

第9条 一旦入金された会費は返還しない。

(会費の滞納)

第10条 会費の納入を怠ったときは、会員を退会させることができる。

(受講料)

第11条 受講料とは次のものをいう。

- (1) 教室受講料
- (2) 講演会受講料
- (3) その他

(受講料の納入)

第12条 受講料の納入は各種教室・講演会等で別途定められた金額を、体育センターの自動券売機でチケットを購入するものとする。

(受講料の不返還)

第13条 一旦入金された受講料は返還しない。

(会員の保険)

第14条 会員は、入会と同時にスポーツ安全保険に加入する。加入手続き及び保険料負担は、本協会の責任において行う。

(会員の自己責任)

第15条 会員は、本協会並びに会員規則及び施設管理責任者又は指導者の指示に従い、自己の責任において行動するものとする。万一、傷害や盗難等の事故が起こっても本協会並びに本協会に加盟する団体等に対し損害賠償を請求しないものとする。

(会員の補償範囲)

第16条 会員の活動中(教室・大会・研修会等)の傷害・損害補償については、本協会が加入する保険の対象範囲以内でのみ対応するものとする。

(細 則)

第17条 本規則の変更並びに定めのない事項及び運営上必要な細則は本協会の会長が定め、理事会へ報告する。

附則 本規則は、平成15年4月1日から施行する。

指導員・補助員を募集!!

KUROBEスポーツファミリーの各種教室の指導者を募集します。現在の開催種目以外の指導者も同時募集。スポーツの楽しさは、自らスポーツを行うことだけではありません。子どもたちと接しながら教える楽しさもあります。

(参加資格) スポーツ好きであること。年齢・経験は問いません。

(内 容) 教室指導及び指導者のアシスタント(ジュニア水泳の指導など)

(特 典)

①公認スポーツ指導者資格取得の助成制度があります。対象資格は下記のとおりです。

◆日協公認スポーツ指導者資格:

(スポーツ指導者基礎資格) コーチングアシスタント、スポーツリーダー

(競技別指導者資格) スタートコーチ、コーチ1、コーチ2、コーチ3、コーチ4、教師、上級教師

(メディカル・コンディショニング資格) スポーツドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士

(フィットネス資格) フィットネストレーナー、スポーツプログラマー、ジュニアスポーツ指導員

(マネジメント指導者資格) アシスタントマネージャー、クラブマネージャー

◆(公財)健康・体力づくり事業財団認定資格: 健康運動指導士、健康運動実践指導者

◆その他、本協会が認めた資格(各競技協会の公認審判員等の資格は対象外)

②各種研修会があります。(参加自由) ③指導者謝金があります。



詳細については、事務局にお問い合わせください。