

# 2025年度 能登川アリーナスクール 受講生募集 <申込方法：電話・FAX・メール・窓口>

電話：0748-42-5099

Fax：0748-42-6111

E-mail：ssk-notogawa@ssksports.co.jp

随時入会可能！

個人でもチームでもOK

## 小・中学生 バレーボール



☆ 初心者大歓迎！  
バレーボールの楽しさを教えます！  
個人での参加もチームでの参加もOKです！

★日時 毎週水曜日（月4回）

18：00～20：00

★対象 小・中学生

★講師 山田 哲

（全国道府県対抗バレーボール大会第3位）

山田 明美（元中学校体育教員）

★料金 入会金 5,500円（税込）

月謝 5,500円（税込）

楽しみながらスキルアップ

## バドミントン



☆ バドミントンを楽しみながら強くなろう！！  
向上心のある方、スキルアップしたい方大歓迎！

★日時 毎週木曜日（月4回）

17：00～20：00

★対象 小・中・高校生（小学生経験者）

★講師 藤上 良信

（元比叡山高校バドミントン部監督）

★料金 入会金 5,500円（税込）

月謝 5,500円（税込）

レベルにあったスキルアップ

## 卓球 （山卓 能登川校）



☆ 個々の能力に応じてスキルアップできる！  
喜びを学び、体力の向上も目指します！

★日時 毎週水曜日（月4回）

1部（小学生） 17：00～18：00

2部（中学生） 18：00～19：30

★対象 小・中・高校生

★講師 竹内 恵（国体優勝2回）

★料金 入会金 5,500円（税込）

月謝（小学生） 5,500円（税込）

（中学生） 6,600円（税込）

文武両道をめざして

## 小・中学生 Ksバスケットボール



☆ 初心者大歓迎！  
バスケットボールを楽しく学び、上手くなろう！  
基本的な競技力を高めていこう！

★日時 毎週土曜日（月4回）

学習 16：00～17：00

練習 17：00～19：00（20:00）

（※時間変更になることがあります。）

★対象 小学3年生～中学3年生

★指導者 藤堂 寛・山西直美・佐俣快気

松村拓実・桂 颯・西田富紀・桂 志竜

★料金 入会金 5,500円（税込）

月謝 5,500円（税込）

みんなで楽しくソフトテニス

## ソフトテニス



☆ 楽しくソフトテニスをしてみませんか！  
最近体を動かしていない方もスキルアップしたい方も、  
初心者も大歓迎です！

★日時 毎週日曜日（月4回）

中学生の部 18：00～20：00

レディースの部 20：00～22：00

★対象 中学生以上

★講師 赤田 洋子（全日本レディース出場）

★料金 入会金 5,500円（税込）

月謝 5,500円（税込）

ハンドボールの楽しさを知る

## 小・中学生 ハンドボール



☆ ハンドボールの楽しさを教えます！  
初心者も経験者も大歓迎！！

★日時 毎週金曜日（月4回）

小学生 17：00～19：00

中学生 18：00～20：00

★対象 小・中学生

★講師 井上 清光（全国高校総体出場監督）

加藤 知樹

★料金 入会金 5,500円（税込）

月謝 5,500円（税込）

基礎からより本格的なものまで

## ストリートダンス



☆ キッズ 基礎から丁寧に指導。初心者大歓迎！  
発表会も参加OK！  
一般 本格的に学びたい方、初心者も大歓迎！

★日時 毎週土曜日（月4回）

キッズ 12：30～13：30

一般 20：00～21：00

★対象 キッズから一般の方まで

★講師 NAOTO（日本きらめきダンスリーグ 理事）

★料金 入会金 3,300円（税込）

月謝 4,180円（税込）

初心者も楽しむブレイクダンス

## ブレイクダンス



☆ スタジオシンクのスタッフによる直接指導！  
初心者も経験者もダンスの楽しさを教えます！

★日時 毎週金曜日（月4回）

19：30～21：00

★対象 キッズから一般の方まで

★講師 Naito

（ダンススタジオThinkインストラクター）

★料金 入会金 3,300円（税込）

月謝 6,600円（税込）



### おやこで楽しく体づくり

#### 親子体操

☆ 親子で楽しく体づくり。サキトあそび、リズムあそび、ふれあいあそびなど。

★日時 毎週火曜日(月4回)

保護者と幼児 9:30~10:30

★講師 田井中まさ代

(保育士・ジュニアボクシング指導員)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円

### ヨガのポーズにチャレンジ

#### Kidsチャレンジ☆ヨガ

☆ ボールや遊びをとり入れながら姿勢改善や体幹強化に効果のあるヨガに挑戦!

★日時 第1.2.3木曜日(月3回)

幼児から小学生 16:00~16:50

★講師 奈菜 (RYT200)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円

親子ペア 4,400円

### Kidsから小学生!!

#### リズムジャンプ

☆ 脳の活性化とリズム感、運動能力、自己肯定感の向上につなげよう!

★日時 第1.2.3金曜日(月3回)

幼児17:00~17:45小学生17:45~18:30

★講師 岡本志穂美

(一社ボクシングトレーニング協会認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円

### 筋肉をゆっくり鍛える

#### ポルドブラ&コアトレ

☆ バレエ・ダンス・ピラティスの要素を複合的に取り入れたエクササイズです!

★日時 毎週土曜日(月4回)

対象 一般の方 10:00~11:00

★講師 沢田喜久 (エアロビクスインストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円

### 社交ダンスで美しく健康に

#### ソシアルダンス

☆ 美しさと健康のために社交ダンスを始めませんか?

★日時 毎週火曜日(月4回)

対象 一般の方 20:00~21:00

★講師 三谷恵一 (ミクスダンス代表)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 6,600円



### 体の柔軟は心の柔軟

#### ストレッチヨガ(火)

☆ ヨガで心身ともにリフレッシュ! 膝や腰に痛みがある方でも安心。

★日時 毎週火曜日(月4回)

対象 一般の方 19:00~20:00

★講師 小宮山和子

(認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円



### 体の柔軟は心の柔軟

#### ストレッチヨガ(金)

☆ ヨガで心身ともにリフレッシュ! 膝や腰に痛みがある方でも安心。

★日時 毎週金曜日(月4回)

対象 一般の方 10:00~11:00

★講師 小宮山和子

(認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円

### 姿勢を正しく心を美しく

#### ビューティーヨガ

☆ 美の追求はまず姿勢から! 体幹強化、柔軟性の向上に効果的!

★日時 毎週金曜日(月4回)

対象 一般の方 11:00~12:00

★講師 小宮山和子

(認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円



### しなやかな動きで優雅に

#### 太極舞

☆ 武を通じて心身を整える。太極拳の動きや呼吸法をとり入れたエクササイズ。

★日時 毎週水曜日(月4回)

対象 一般の方 10:15~11:15

★講師 疋田幸子

(JAFADA認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円

### 太極拳で心身を鍛える

#### 太極拳

☆ 太極拳のゆったりとした動きで心身共にしなやかに。ストレス解消に。

★日時 毎週土曜日(月4回)

対象 一般の方 13:30~15:00

★講師 森本 純

(日本武術太極拳連盟A級指導員)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円



### 人生100年時代 健康貯金

#### イスdeヨガ

☆ イスを使って体を動かします!一緒に健康なからだをつくりましょう!

★日時 第1.2.3水曜日(月3回)

対象 一般の方 13:30~14:30

★講師 赤尾智香

(全米ヨガアソシエーションRYT200修了)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,300円



### リズムに乗って若返り

#### バランスボール

☆ 関節の負担が少なく骨格を維持する筋肉をつけ体幹を鍛えます!

★日時 第1.3木曜日(月2回)

対象 一般の方 10:00~11:30

★講師 酒村ゆき・大浦未希

(バランスボールインストラクター)

★料金 入会金 3,300円

(税込) 月謝 3,850円

### 趣味を広げよう①

#### 折り紙教室

☆ 手先を動かして心身の健康保持を! 空いた時間にお手軽にどうぞ。

★日時 第1.3水曜日(月2回)

対象 一般の方 9:30~11:30

★講師 一色三郎

(日本折紙協会認定講師)

★料金 1回550円

(税込) 材料費200円~500円



### 趣味を広げよう②

#### 切り絵教室

☆ 手先を動かして心身の健康保持を! 空いた時間にお手軽にどうぞ。

★日時 第2.4水曜日(月2回)

対象 一般の方 10:00~12:00

★責任者 山田 昭

★料金 1回550円

(税込) 材料費等約200円

### ☆体験(1回)は無料です

ただし、折り紙教室と切り絵教室は有料となります。

### ☆春の入会 キャンペーン

2025年5月31日まで

この期限までに入会いただきますと入会金が半額になります。