

# 2026年度 能登川アリーナスクール 受講生募集

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

## 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・高校生

★講師 山田 哲  
(全国都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 6,600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 6,600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

## 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、上手になろう！  
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

★料金 入会金 5,500円 (税込)  
月謝 6,600円 (税込)

みんなで楽しくソフトテニス

## レディースソフトテニス

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）  
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 6,600円 (税込)

ハンドボールの楽しさを知る

## 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 6,600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 4,400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。サーキットあそび、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・ジュニアダンス指導員)

★料金 入会金 3,300円 (税込)  
月謝 4,400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 3,960円  
親子ペア 4,950円

ブレイクダンスを楽しもう

## ブレイクダンス

スタジオインクのスタッフによる指導！  
初心者もダンスの楽しさを教えます！

★日時 毎週金曜日(月4回)  
対象 キッズ・一般の方  
19:30～21:00

★講師 Naito (Think'インストラクター)

★料金 入会金 3,300円 (税込)  
月謝 6,600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 (エアロビインストラクター)

★料金 入会金 3,300円 (税込)  
月謝 4,400円

社交ダンスで美しく健康に

## ソーシャルダンス

美しさと健康のために社交ダンスを始めてみませんか？

★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 (ダンススタジオ代表)

★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 4,400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 4,400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 4,400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  
(JAF AADI認定インストラクター)

★料金 入会金 3,300円 (税込)  
月謝 4,400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 4,400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 13:00～14:00

★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 3,960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 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 3,960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  
2026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。