

1 元気ッズ運動クラブ(幼児クラス)

- 対象** 年中 4 歳以上(年少以下は相談)
- 活動日** 第 2・4 土曜日
13:40 ~ 14:25
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 1,500 円/月(家族割あり)
- 指導者** 宮西 好子(健康運動指導士)
瀧野 ゆかり(指導助手)



6 元気ッズ運動クラブ(小学生クラス)

- 対象** 小学 1 ~ 6 年生
- 活動日** 第 2・4 土曜日
14:45 ~ 15:50
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 1,500 円/月(家族割あり)
- 指導者** 宮西 好子(健康運動指導士)
安田 茂(健康運動実践指導者)
瀧野 ゆかり(指導助手)



2 ヒップホップダンス(キッズクラス入門)

- 対象** 小学 1 ~ 6 年生
- 活動日** 第 1・3 土曜日
17:00 ~ 18:00
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 3,000 円/月
- 指導者** rina



7 ヒップホップダンス(キッズクラス初級)

- 対象** 小学 4 ~ 中学生
(レベルは要相談)
- 活動日** 第 1・3 土曜日
18:10 ~ 19:10
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 3,000 円/月
- 指導者** rina



3 ジュニア陸上競技教室

- 対象** 小学 4 年 ~ 中学 3 年生
- 活動日** 土・日曜日 月 6 回程度
(8 月は休み)
10:00 ~ 11:45
- 場所** 七尾城山陸上競技場
- 受講料** 1,500 円/月
- 指導者** 佐原 鉄郎・道下 雅美
澤田 祐一・毛利 健志



8 キッズ陸上競技教室

- 対象** 小学 1 ~ 3 年生
(定員 15 名)
- 活動日** 土・日曜日 月 5 回程度
(8 月は休み)
10:30 ~ 11:45
- 場所** 七尾城山陸上競技場
- 受講料** 1,500 円/月
- 指導者** 山口 弥生・畑中 翔
黒田 祐介・毛利 健志



抽選

4 バドミントン教室

- 対象** 小学 1 ~ 6 年生
- 活動日** 火・金曜日
18:45 ~ 20:15
- 場所** 七尾総合市民体育館
- 受講料** 2,500 円/月
- 指導者** 村本 幹夫・三宅 美和
高松 美保・土蔵 朋佳



9 親子トランポリン教室

- 対象** 年中から年長児とその保護者(定員 5 組)
- 活動日** 第 1・3 土曜日
16:00 ~ 17:30
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 2,000 円/月(親子で)
- 指導者** 山本 久枝
(日本トランポリン協会講師指導員)



抽選

5 ジュニアトランポリン教室(1部)

- 対象** 小学 1 ~ 6 年生
(定員 10 名程度)
- 活動日** 水曜日 17:30 ~ 19:00
(1 月は休み)
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 2,000 円/月
- 指導者** 山本 久枝(日本トランポリン協会講師指導員)
宮本 典雄(日本トランポリン協会 1 種指導員)
菅野 桂子(指導助手)



満席

▲ 定員に達してしるため、令和 6 年度の会員募集はしていません。ご了承ください。空きが出ましたら HP でお知らせいたします。

10 ジュニアトランポリン教室(2部)

- 対象** 小学 1 ~ 6 年生
(定員 10 名程度)
- 活動日** 水曜日 19:00 ~ 20:30
(1 月は休み)
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 2,000 円/月
- 指導者** 山本 久枝(日本トランポリン協会講師指導員)
宮本 典雄(日本トランポリン協会 1 種指導員)
菅野 桂子(指導助手)



抽選

11 はつらつエアロ&癒しの身体ほぐし

- 対象** 成人男女
活動日 水曜日
13:30～14:45
場所 みなとふれあいスポーツセンター
受講料 2,500円/月
指導者 宮西 好子
(健康運動指導士)



15 心身をととのえるヨガ

NEW

- 対象** 成人男女
活動日 木曜日
11:00～11:50
場所 みなとふれあいスポーツセンター
受講料 1,000円/回
指導者 藤田 京子
(ヨガ養成コーストレーナー)



12 ユニバーサル陸上競技クラブ

- 対象** 成人男女
(障がいの有無に関係なくどなたでも)
活動日 毎週木曜日(月4回)
18:30～20:00
場所 七尾城山陸上競技場
受講料 2,000円/月
指導者 井上 明浩(石川県障害者スポーツ協会)
三浦 克欣・道下 雅美・松山 由絵里
サポーター 家族でサポーターとして入会される方は、
年会費のみ徴収します。

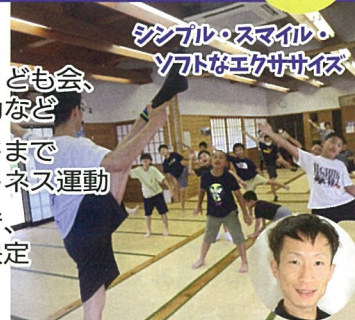


障がいのある方もない方も一緒に参加し、支援や協力をしながら陸上競技の練習をする教室です。記録会や大会へのエントリーも支援します。

16 ゆったりフィットネス教室

NEW

- 対象** 婦人会、老人会、こども会、
学校、職場、部活動など
内容 ソフトからハードまで
お好みのフィットネス運動
場所、日時、指導者、
経費等は相談で決定



17 中高年のウェイトトレーニング同好会

- 対象** 中高年以上(男性5名・女性3名程度)
活動日 火・金曜日
(8月は休み)
19:30～20:30
場所 火曜日：七尾総合市民体育館
金曜日：七尾城山陸上競技場
参加料 施設使用料を各自支払い
代表 佐原 鉄郎



13 中高年の楽しい3B体操

- 対象** 70歳以上
活動日 第1・2・3・4火曜日
13:30～14:30
場所 みなとふれあいスポーツセンター
受講料 2,500円/月
指導者 小林 智恵子
(〈公社〉日本3B体操協会指導士)



14 シェイプアップ3B体操

- 対象** 中高年
活動日 第1・2・3水曜日
10:00～11:30
場所 みなとふれあいスポーツセンター
受講料 2,000円/月
指導者 石田 志をり
(〈公社〉日本3B体操協会指導士)
(健康運動実践指導者)



18 陸上競技の種目別同好会

NEW

- 内容** 七尾城山陸上競技場にて、陸上競技の中でも【走】【跳】【投】の種目別にグループをつくり日時・内容などを相談して活動する。
①会員登録
②定期的に活動
③活動記録をNASPO事務局に報告
④グループの代表はNASPO指導者
参加料 高校生以上は施設使用料を各自支払い

教室指導者・同好会大募集

あなたの資格や特技・趣味などをいかしてみませんか?
例えば、英会話・手話・国分寺跡歩こう会など
クラブや同好会・サークルなどでも大歓迎。
一緒に七尾を笑顔で楽しくしていきましょう!
ナスポがサポートいたしますので、お気軽に事務局までご相談ください。

※非営利団体に限ります。

定員を設けている教室の新規入会申込は抽選とさせていただきます。ホームページからお申し込み下さい。
[対象教室]キッズ陸上競技教室・親子トランポリン教室
ジュニアトランポリン教室(2部)

抽選

■ 子ども ■ 大人 ■ 子ども～大人・親子 ■ 同好会

会員期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日 (スポーツ安全保険の適用期間)



■年会費 (毎年更新時に徴収いたします)

区分 (令和6年4月1日時点の年齢)	1年間	10月以降の入会	安全保険料
幼児・小学生・中学生	3,000 円	2,500 円	※年会費には下記のスポーツ安全保険料が含まれます ○幼児・小学生・中学生 / 800円 ○高校生以上成人 / 1,850円 ○65歳以上 / 1,200円
高校生以上成人	5,000 円	3,500 円	
65歳以上	4,500 円	3,000 円	

家族割

ご家族2人目から、1,000円割引となります。

継続割

前年度からの継続会員の方は、年会費が500円割引となります。
※ただし、5月31日までにお手続きされる方に限ります。

年会費の計算例	通常年会費	家族割	継続割	年会費計
前年度から継続して兄弟2人 (小学生) で入会する場合	兄 3,000 円 弟 3,000 円	弟 -1,000 円	兄 -500 円 弟 -500 円	4,000 円 ▶ 2,000 円お得
親子2人は前年度からの継続入会、さらに子ども1人が新規で入会する場合	親 5,000 円 子 3,000 円 子 3,000 円	子 -1,000 円 子 -1,000 円	親 -500 円 子 -500 円	8,000 円 ▶ 3,000 円お得

お申し込み・お問い合わせ先

総合型地域スポーツクラブ



0767-54-0004

〒926-0015 石川県七尾市矢田新町二-1 (七尾市みなとふれあいスポーツセンター内)
FAX:0767-57-5180 / 受付時間: 9:00~16:00 / 火~金曜日(定休/月・土・日・祝日)
URL: <https://naspoclub.com/> / Email: nanao-sports@po6.nsk.ne.jp



切り取り線

総合型地域スポーツクラブ NASPO(ナスポ)

申込日 月 日

■令和6年度 新規入会 / 継続登録申込書

○で 囲む	(ふりがな) 名 前	性別	生年月日	職業・学校 (令和6年度学年)	受講教室 (複数可)	写真掲載 ※
新規 継続	()		S H R 年 月 日 (4月1日時点 才)	(4月1日時点 年生)		可・否
新規 継続	()		S H R 年 月 日 (4月1日時点 才)	(4月1日時点 年生)		可・否
新規 継続	()		S H R 年 月 日 (4月1日時点 才)	(4月1日時点 年生)		可・否
住 所	〒 -					会費 (印)
TEL	自宅 -	-	緊急連絡先 (本人以外)	-	-	
会員が未成年の場合	保護者氏名 (続柄:) TEL -					金額 円

※ご記入いただいた個人情報は、ナスポからのご連絡・ご案内のみに使用し、第三者への開示・提供は一切ありません。※ナスポでは、誌面やホームページ・SNS等に活動の様子を画像や動画で掲載する場合があります。写真掲載の欄には個人情報保護の観点から掲載の可否を○印してください。

お申込み
方法

- 申込書の太枠内にご記入ください。
- 申込書に年会費を添えて、事務局または各教室・クラブまでご提出ください。
- 受講教室は複数選べます。
- 受講料は各教室別途かかります。
- 定員のある教室は、前年度からの継続会員は優先されますが、新規入会申込は抽選とさせていただきます。ホームページから注意事項をよくお読みいただきお申し込みください。年度途中に空きが出た場合はホームページでお知らせいたします。
- 年度途中でも入会できますが、年会費の区分の判断は令和6年4月1日時点の年齢となります。
- 電話、メールでの申込受付はしてありません。