

令和8年度

総合型地域スポーツクラブ
NASPO
(ナスポ)



会員募集 はじめよう!

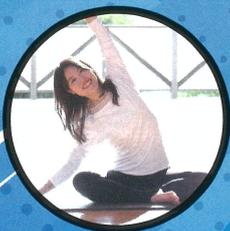
たのしもう! スポーツ!

YEAH!

COOL

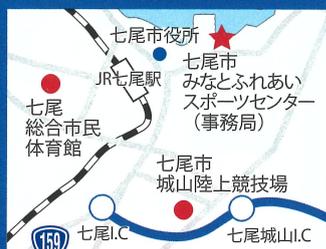


いつでも **1回無料体験!**
お得な **年会費割引!**



ナスポはスポーツの力で能登を元気にします!

■令和6年4月1日～事務所移転

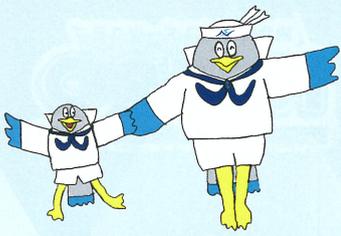


ナスポ宣言



N A S P O
仲良く 明るく さわやかに パワー全開で 大きな輪を広げます

石川県七尾市矢田新町二部1番地2 (七尾市みなとふれあいスポーツセンター内)



総合型地域スポーツクラブ
NASPO
(ナスポ)



ナスポは、スポーツ活動を通して、誰でも・いつでも・楽しく、子どもから高齢者までの世代間交流を深め、元気に生き生きと暮らせる地域づくりを目指しています。

令和8年度教室紹介

■ 子ども ■ 大人 ■ 子ども～大人・親子 ■ 同好会

1 元気ッス運動クラブ(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)



5 元気ッス運動クラブ(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)
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** 土曜日(月3回)
17:00～18:00
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 4,500円/月
- 指導者** rina



6 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
(レベルに応じて)
- 活動日** 土曜日(月3回)
18:10～19:10
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 4,500円/月
- 指導者** rina



3 ジュニア陸上競技教室

- 対象** 小学3年～中学生
 - 活動日** 土・日曜日 月6回程度
(8月は基本休み)
10:00～11:45
 - 場所** 七尾城山陸上競技場
 - 受講料** 2,000円/月
 - 指導者** 道下 雅美・毛利 健志・澤田 祐一・畑中 翔
黒田 祐介・松山 由絵里・谷 美佳・山崎 洋
松山 剛和・佐原 鉄郎(JSPO公認陸上競技コーチ1)
- ※中学生は短距離走、跳躍種目に限定



7 バドミントン教室

- 対象** 小学1～6年生
- 活動日** 火・金曜日
19:00～20:30
- 場所** 七尾総合市民体育館
- 受講料** 2,500円/月
- 指導者** 高松 美保(JSPO公認スタートコーチ(ジュニア・ユース))
三宅 美和・土蔵 朋佳



4 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) **抽選**
- 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)



8 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) **満席**
- 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)



▲ 新規入会申込は抽選とさせていただきます。ご了承ください。
ホームページからお申し込み下さい。

▲ 定員に達しているため、令和8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。

9 ヨガセラピー

- 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
(ヨガインストラクターコーストレーナー)



14 ユニバーサル陸上競技クラブ

- 対象** 高校生以上
(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** 道下 雅美
三浦 克欣・松山 由絵里
- サポーター** 家族や有志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。

10 アンチエイジングのための3B体操

- 対象** シニア世代
- 活動日** 水曜日(月3回)
10:00～11:30
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 2,500円/月
- 指導者** 石田 志をり
(《(公社)日本3B体操協会指導士》
《(公社)日本フォークダンス連盟公認指導者》)



15 やさしいピラティス

NEW

- 対象** 成人男女
- 活動日** 第2・4火曜日
※変更の場合あり
13:00～14:00
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 受講料** 1,500円/回
- 指導者** 舟山 葵
(ピラティスインストラクター)



運動が苦手な方でも大丈夫。
がんばらず、体を土台から整えていくやさしいピラティス体験

新しい教室の紹介

やさしいピラティス



無料体験会開催!!

- 日時** 3月10日(火)
13:00～14:00
- 場所** みなとふれあいスポーツセンター
- 持ち物** 動きやすい服装、水分、マット(貸出可)
- 申し込み** ナスポ事務局窓口もしくはお電話にて

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)



12 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** 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** 山下 充



13 親子トランポリン教室

抽選

- 対象** 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)



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・歩こう会・モルックなど、
クラブや同好会・サークルなどでも大歓迎。
一緒に七尾を楽しくしていきましょう!
ナスポがサポートいたします。
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。

↑ 新規入会申込は抽選とさせていただきます。ご了承ください。
ホームページからお申し込み下さい。

会員期間

令和8年 4月1日～令和9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8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 / 2,000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



0767-54-0004

〒926-0015 石川県七尾市矢田新町二部1番地2 (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)

■令和8年度 新規入会 / 継続登録申込書

申込日 月 日

○で囲む	(ふりがな) 名前	性別	生年月日	職業・学校 (令和8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 - 携帯 -		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。年度途中で空きが出た場合はホームページでお知らせいたします。
- 年度中でも入会できますが、年会費の区分の判断は**令和8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いません。