

ネクサス

スポーツ いい汗 みんなで健康



令和6年3月1日～
会員募集開始!

「あつみスポーツクラブネクサス」は、スポーツを通して住民や地域が世代を超え一緒にあってクラブを育てていこうという願いを込め、健康づくりと仲間づくりを主な目的として設立されたクラブです。関係機関、賛助会員をはじめ多くの皆様方のご理解とご協力を得て今年18年目の活動を迎えます。

現在、林業センターを中心とした定期活動コースやサテライト教室、指導者派遣教室などで多くの仲間が楽しんでおります。心と身体の健康はとても大事な事です。活動を通して生涯スポーツを楽しむことやストレス解消、健康づくりなどを一緒に活動してみませんか。皆様からのご入会を心からお待ちしております。



理事長
鈴木金右エ門

3月のカレンダー(今月中1コース1人1回のみ無料で体験できます)

日	曜日	コース	日	曜日	コース
1	金	トレーニングルーム昼・夜/ヘルシーコース	13	水	リフレッシュコース
4	月	トレーニングルーム昼・夜/軽スポーツコース	14	木	ラージボール卓球ナイターコース
5	火	ラージボール卓球昼コース	15	金	トレーニングルーム昼・夜/ヘルシーコース
6	水	リフレッシュコース	18	月	トレーニングルーム昼・夜/軽スポーツコース
7	木	ラージボール卓球ナイターコース	19	火	ラージボール卓球昼コース
8	金	トレーニングルーム昼・夜/ヘルシーコース	21	木	ラージボール卓球ナイターコース
11	月	トレーニングルーム昼・夜/軽スポーツコース	22	金	トレーニングルーム昼・夜/ヘルシーコース
12	火	ラージボール卓球昼コース			

<開催時間>

- 軽スポーツコース /19:00~21:00
- ラージボール卓球昼コース /13:30~15:30
- リフレッシュコース /19:30~21:00
- ラージボール卓球ナイターコース /19:00~21:00
- ヘルシーコース /13:30~15:00
- トレーニングルーム開放 /午後13:30~15:30 夜間19:00~21:00

※令和6年度より「ラージボール卓球昼コース」はコース名と開催時間が変更となり、「ヘルシーコース」は開催時間が変更になります!

★体験する際は、運動しやすい服装でご参加ください。

★タオル、バスタオルまたはヨガマット、内ズック、飲み物などを持参してください。



総会の主役は会員の皆さんです。
大勢のご参加をお待ちしております。

令和6年度あつみスポーツクラブネクサス 総会・懇親会のご案内

日時：令和6年4月6日(土)午後4時～
場所：温海ふれあいセンター2階会議室
会費：1,500円(懇親会費)
申込み：3月25日(月)まで事務局またはスタッフまで

お申込み
お問合せ

〈事務局：あつみスポーツクラブネクサス〉

〒999-7205 鶴岡市温海戊 577-1 温海ふれあいセンター内
TEL : 0235-43-4411 FAX : 0235-43-4427
Email : atsumi_nexus@yahoo.co.jp

定期コース & メニュー紹介

①軽スポーツコース

【内 容】 ラージボール卓球の奥深さに触れながら健康づくり。

【開催日】 毎週月曜日

【時 間】 19:00~21:00

【対 象】 中高齢者



②ラージボール卓球 午前コース

【内 容】 初めてマイラケットを持つ皆さんに、仲間と楽しくレベルアップを図ってもらう初級者のコースです。

【開催日】 毎週火曜日

【時 間】 9:30~11:30

【対 象】 社会人



※令和6年度より開催時間が変更になります。

③リフレッシュコース

【内 容】 ストレッチ体操や脂肪燃焼運動等、様々な器具を使いながらストレス解消、体力維持、向上を目指します。

【開催日】 毎週水曜日

【時 間】 19:30~21:00

【対 象】 社会人



④ラージボール卓球 ナイターコース

【内 容】 ラージボール卓球の中、上級コースとして基本技術、大会参加を通して技術の向上を目指します。

【開催日】 毎週木曜日

【時 間】 19:00~21:00

【対 象】 社会人



⑤ヘルシーコース

【内 容】 長い人生を楽しむ続けるために必要な基礎体力の充実を図る。
(ストレッチ、筋トレ等)

【開催日】 毎週金曜日

【時 間】 10:00~11:30

【対 象】 自分の体に不調を感じている中高年の方



※令和6年度より開催時間が変更になります。

⑥トレーニングルーム

【内 容】 筋トレ系とソフト系の器具を使って総合的な体力づくり。

エアロバイク(4台)・筋トレ系5台
ランニングマシン(3台)・ソフト系器具

【開催日】 毎週月曜日・金曜日

【時 間】 午後13:30~15:30・夜間19:00~21:00

【対 象】 高校生以上

器具の使い方などはスタッフがご説明いたします。



※各コースとも、休日、祝日は活動がありません。

●会費について

①年会費

13,000円

◎2 コース以上に参加の場合は1コースごとに1000円が加算されます。

②半期会員

7,000円

◎2 コース以上に参加の場合は1コースごとに500円が加算されます。

③回数券

5,000円

◎500円券11枚綴り。各コース1枚/1回ですべてのコースでご利用いただけます。

●申込方法について

申込用紙は「温海温泉林業センター」、「温海ふれあいセンター」にあります。①~③までのご希望のコースをお選びいただき、申込用紙に必要事項をご記入のうえ参加料を添えてお申込みください。

●指導者派遣について

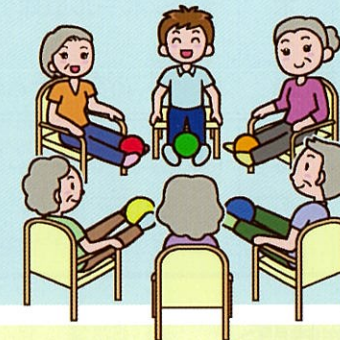
平日の日中:5,000円

土日・祝日・夜間:7,000円

(時間90分まで)

◎皆さんの地域で健康教室等の開催をご希望の場合、ぜひご利用ください。

(旅費込みの金額となっております。)



●スタッフからのお願い

悪天候やその他都合により、活動を中止する場合があります。その場合、お手数ですが下記までお電話等でご確認いただきますようお願いいたします。

なお、確認可能な時間帯につきましては、右記をご参照ください。

午前コース→午前8時30分以降

午後コース→午前10時以降

夜間コース→午後3時以降

温海温泉林業センター ☎43-2024

温海ふれあいセンター ☎43-4411

あつみスポーツクラブ
ネクス

協賛企業

ご協力ありがとうございます!



(株) たちばなや 鶴岡市湯温海丁3 TEL 43-2211	萬来屋酒店 鶴岡市湯温海甲218 TEL 43-2030	ますもと食堂 鶴岡市湯温海甲245 TEL 43-2240	山月 鶴岡市湯温海甲244 TEL 43-2245	(株) 富樫設備 村上市北中835-2 TEL 0254-75-2765
カーメンテナンス イカラシ 鶴岡市湯温海字嶽ノ腰40-3 TEL 43-3888	日々喜商店 鶴岡市湯温海甲261 TEL 43-2033	(株) めん処久太 鶴岡市湯温海字湯ノ尻518 TEL 43-3315	(有) ホンマスポーツ 鶴岡市山王町8-14 TEL 22-0467	足湯カフェ チットモッシュェ 鶴岡市湯温海甲170 TEL 43-4390
鮪処 朝日屋 鶴岡市鼠ヶ関丙151 TEL 44-2855	Aコープあつみ店 鶴岡市湯温海字湯之里181 TEL 43-3671	佐々木住建 鶴岡市一霞100 TEL 43-2835	中華そば河畔 鶴岡市湯温海甲162 TEL 43-3113	(株) クアポリス温海 鶴岡市早田字戸ノ浦606 TEL 44-3211
(有) マルイチ 鶴岡市温海丁4 TEL 43-3219	丸武鮮魚店 民宿丸武 鶴岡市鼠ヶ関乙208-23 TEL 44-2185	鼠ヶ関 ツリーサービス 鶴岡市鼠ヶ関中道 TEL 080-1654-8147	※順不同。 ※他に個人会員の方からもご協力をいただいております。	