

令和8年度

草加フィットネスクラブのご案内

健康のために、運動を楽しく継続できるクラブです。
エネクルスポーツアリーナ SOKA、マルシンスポーツセンターSOKA で
様々なプログラムを用意しております。



エネクルスポーツアリーナ SOKA・マルシンスポーツセンターSOKA の
16プログラム すべてに参加が可能です！ 対象：18歳以上 250人
エネクルスポーツアリーナ SOKA 8プログラム/マルシンスポーツセンターSOKA 8プログラム

【令和8年度の活動内容】

★マーク：運動強度 弱い←★・★★・★★★・★★★★・★★★★★→強い

エネクルスポーツアリーナ SOKA	健康エクササイズ ★★★	月	11:15-12:15	月 2~3回	定員 55人	岩崎伸枝	有酸素運動、筋力トレーニングで生活習慣病予防、筋力・体力低下を防ぐ！
	ヨガ ★	月	19:30-20:30	月 2~3回	定員 40人	赤田美樹	呼吸法を身につけ、心身のリラクゼーションを図ります
	バレトン ★★	火	9:45-10:45	月 2~3回	定員 55人	渡邊真理子	バレエ・ヨガ・筋トレを組み合わせた全身運動で基礎代謝 UP！
	ボクシングエクササイズ ★★★★	火	19:30-20:30	月 2~3回	定員 40人	柳瀬尚美	パンチやキックのコンビネーションで脂肪燃焼！
	ヨガ ★	水	11:15-12:15	月 2~3回	定員 55人	泉友梨香	基本的なポーズや、ダイナミックな動きを加えたポーズを行います。
	エアロビクス ★★★★	木	9:30-10:30	月 2~3回	定員 55人	藤澤律子	はじめての方でも安心して参加できるエアロビクスです。
	ボディメイクエクササイズ ★★★★	金	11:15-12:15	月 2~3回 (隔週)	定員 55人	スポーツ協会職員	基礎代謝を向上させ健康的な生活を送るための身体を目指します。
	コアストレッチ&ダンス ★★	金	11:15-12:15	月 2~3回 (隔週)	定員 55人	中井多恵子	柔軟性を養うストレッチと音楽に合わせてダンスをします。
マルシンスポーツセンターSOKA	エアロビクス ★★★★	月	13:30-14:30	月 2~3回	定員 80人	佐藤智子	体幹を意識し、基本的な動きで音楽にあわせて楽しくダンスします。
	ピラティス ★★	水	9:00-9:50	月 2~3回	定員 80人	肥高史恵	1日の始まりにリズム体操とピラティスで基礎代謝を上げましょう。
	活力UPエクササイズ ★★	水	13:30-14:30	月 2~3回	定員 55人	吉田伸一	様々な道具を使って元気に身体を動かしましょう！
	ヨガ(4月~11月) ★	木	13:30-14:30	月 2~3回	定員 80人	戸張あや子	呼吸法を身につけ、心身のリラクセスを感じましょう。
	コアチューニング(12月~) ★	木	13:30-14:30	月 2~3回	定員 80人	杉本美夏	呼吸、脳、筋肉を繋げて身体の中心である体幹を整えます。
	ズンバ ★★★★	木	19:30-20:30	月 2~3回	定員 50人	西田のぞみ	世界の音楽に合わせて楽しくダンス！
	バランスコーディネーション® ★★	金	13:45-14:45	月 2~3回	定員 55人	清水リカ	ストレッチや筋トレで身体をほぐし、日常動作の改善や自律神経を整えます。
	元気がでるエアロ ★★★★	金	19:30-20:30	月 2~3回	定員 50人	海津美弥子	リズムに乗りながら有酸素運動&筋トレで脂肪燃焼、ストレス発散に効果大！

※月ごとの予定表は、2ヶ月前の25日に配布、もしくはHPよりご確認ください。

なお、プログラムの変更に関しては、HPもしくは、月ごとの**予定表改訂版**を必ずご確認ください。

悪天候や、急な講師都合によるプログラムの中止・イベント等のお知らせに関してはメール配信を行います。



体組成計測

フィットネスクラブ活動施設のトレーニングルームで測定ができます。

筋肉量・体脂肪率・基礎代謝など、現在の身体の状態を知ること、今後の運動の目標づくりに役立ちます。結果はその場でお渡ししますので、ぜひご活用ください。

◆エネクルスポーツアリーナ SOKA

7月13日（月）から7月31日（金）

午前9時から午後8時

※詳細は別途お知らせいたします。

◆マルシンスポーツセンターSOKA

7月13日（月）から7月17日（金）

午前9時から午後5時



「ビジター」参加について

どんなプログラム？続けられるか不安・・・など入会をご検討中のかたへ、ビジターとして1回500円で参加が可能です！

ビジターでの参加は登録日より2ヵ月間が有効となります。

【参加にあたってのお願い】

◆持ち物等について

- ・活動時には会員証を持参してください。
- ・運動に適した服装、室内シューズ等各各自用意ください。
- ・ストレッチマット、ヨガマット等をご持参での参加も可能です。（貸出マットあり）
- ・貸し出しマットを使用する際は大きめのバスタオルを敷いてご使用ください。

◆その他

- ・自然災害や施設の都合等で開催を見合わせる場合は草加市スポーツ協会 Facebook・Instagramでお知らせします。（参加申込時に会員登録されたメールアドレスに活動に関するご案内を配信します）
 - ・個人情報については、草加フィットネスクラブの活動関連以外には使用いたしません。
- なお、活動風景の写真や動画を当協会ホームページや広報紙等で使用させていただく場合があります。

【参加費について】

申込期間	参加費	プログラムへの参加が可能な期間														
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
初回申込	3月1日～22日	22,000円														
その後の申込	4月1日～10日	20,000円														
	5月1日～10日	18,000円														
	6月1日～10日	16,000円														
	8月1日～10日	14,000円														
	9月1日～10日	12,000円														
	10月1日～10日	10,000円														
	11月1日～10日	8,000円														
	12月1日～10日	6,000円														
	1月1日～10日	4,000円														

プログラム活動は一時休止

- ・申込月により参加費が異なります。申込手続きをした翌月からプログラムへの参加が可能となります。
- ・参加費は年齢、参加回数等に関わらず一律の料金設定です。
- ・途中退会制度（参加費の返金）がございません。ご了承ください。

【申込方法について】

○インターネットでの申込を推奨いたします。

はがき・電話での申込の場合、参加費の他に手数料 300 円別途がかかります。

初回申込		
申込期間	3月1日～22日	
申込方法	インターネット	官製はがき(22日必着)
↓		
参加決定通知日	3月23日以降	
通知方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります	
手続き方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください	
↓		
活動時期について	4月の活動から参加可能	

追加申込		
※定員に空きがある場合、毎月募集		
申込期間	毎月1日～10日	
申込方法	インターネット	電話
↓		
参加決定通知日	11日以降 ※空き枠に対し申込者数が上回る場合は、抽選結果をお知らせします	
通知方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります	
手続き方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください	
↓		
活動時期について	手続きをした月の翌月の活動から参加可能	

★官製はがきの場合、「申込クラブ名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・性別」
をご記入の上、初回申し込みは**3月22日必着**で草加市スポーツ協会宛にお申込みください。

★4月以降は、定員に空きがある場合に限り毎月1日～10日の期間で募集いたします。
空き枠に対して申込者数が上回る場合は、抽選となりますので、ご了承ください。

【保険について】 ※ケガをした場合は速やかに講師または職員へ連絡してください。

活動に関わる傷害保険は次のとおりです。

<保険名称> スポーツ傷害保険

<対象範囲> 団体活動中及び自宅からの往復中の事故等

<補償内容> 死亡・後遺障害：300万円／入院：3,000円／通院：2,000円
(通院の場合、1日目から適用範囲となります)

【参加費支払い後のキャンセルについて】

◆初回活動月の前月末日までに、以下の手続きを頂いた場合に限り参加費を全額返金いたします。

インターネットで申込された方	はがき・電話で申込された方
<p>クレジットカードでお支払いした場合</p> <ol style="list-style-type: none">① 初回活動月の前月末日までに、マイページ上からキャンセル手続きを行ってください。② 上記手続きにより、参加費の引き落としがキャンセルとなります。 <p>コンビニでお支払いした場合</p> <ol style="list-style-type: none">① 初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出ください。② キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。	<p>コンビニ（セブンイレブン）でお支払いをした場合</p> <ol style="list-style-type: none">① 初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出ください。② キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。 <p>※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます</p>
<p><注意事項></p> <p>初回活動日がある月の前月末日が、キャンセル受付の期限となります。</p> <p>それ以降のキャンセル受付（参加費の返金）は致しませんので、ご了承ください。</p> <p>（例）3月に申し参加費の支払い手続きを済ませた後、キャンセルを希望する場合</p> <ul style="list-style-type: none">→3月31日までに上記のとおり手続きを行った場合、参加費を返金いたします。→4月1日（初回活動月）以降は、参加費の返金はいたしません。	

【問い合わせ先】

主催 公益財団法人 草加市スポーツ協会
〒340-0022 草加市瀬崎 6-31-1 ☎ 048-928-6361



草加市スポーツ協会 SNS

