

一般社団法人「総合型地域スポーツクラブ」～おいでよ! 友達づくりに～

あわらトリムクラブ

あわら市中学校
地域クラブ活動
がスタートします!

地域みんなで
つくる育てる楽しむ
子供達の未来のために

2026年度
**会員
募集**

定期教室 24教室
ジュニア教室 5教室
一般会員は
どの教室でも
受け放題

2教室受講
限定会員
もあります



ヨガ・ステップ
エアロビクス
ピラティス・バレトン
ZUMBA
健康体操



出張教室
も承ります!
婦人会・老人会
ふれあい会館
職場へ

フレンドリー
教室も人気!
トレッキング
ウォーキング
少林寺拳法

無料体験!
お気軽に
ご参加を!



ホームページはコチラから
あわらトリムクラブ



ホームページはコチラから
あわら市地域クラブ



2026年度 一般会員定期教室のタイムテーブル (どの教室も受け放題です)

	朝	昼	夜
月	10:00~10:50 初心者ステップ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/池田 佐織	13:00~13:50 ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/江端 悠乃	
	11:00~11:50 ボディメイク体操 会場/トレセン体育館会議室 指導者/青木 由美子		
火	10:00~10:50 健康エクササイズ 会場/トレセン体育館アリーナ ※但し、7月~9月と12月~来年3月の期間は中央公民館大ホールで実施 指導者/西田 優子	13:30~14:20 背骨コンディショニング 会場/トレセン体育館会議室 指導者/松本 幸子	19:30~20:20 ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/寺澤 由佳
	11:00~11:50 (第1, 3) バレエストレッチ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/坪田 美穂		
水	10:00~10:50 楽しくステップ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/江端 悠乃	13:30~14:20 マットで体操 会場/イコッサ大ホール 指導者/関 清乃	19:00~19:50 (第2,3,4) 少林寺拳法 (ジュニア) 会場/東道院 (B&G 体育館横) 指導者/松田 典夫
	11:00~11:50 やさしいバレトン 会場/トレセン体育館会議室 指導者/砂畑 佐知子		20:00~20:50 (第2,3,4) 少林寺拳法 会場/東道院 (B&G 体育館横) 指導者/松田 典夫
木	10:00~10:50 (第1,2,3) いきいきヨーガ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/木谷 博子	13:30~14:20 からだコンディショニング 会場/中央公民館大ホール 指導者/関 清乃	19:30~20:20 ビューティ UP ヨガ 会場/B & G 体育館会議室 指導者/中垣内 えり香
	11:00~11:50 ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/青木 由美子	16:30~17:20 (第2,4) きつず体操教室 (ジュニア) 会場/トレセン体育館会議室 指導者/姉崎 千絵美	
金	10:00~10:50 ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/寺澤 由佳	13:30~14:20 美姿勢エクササイズ 会場/B & G 体育館会議室 指導者/西田 優子	19:30~20:20 (第1,2,3) からだ調整ピラティス 会場/トレセン体育館会議室 指導者/名倉 紀子
	11:00~11:50 ボディバランス 会場/トレセン体育館会議室 指導者/寺澤 由佳		18:00~19:50 (第2,4) チアダンス①・②(ジュニア) 会場/トレセン体育館会議室 指導者/坪田 美穂
	10:00~10:50 すこやか体操 会場/イコッサ大ホール 指導者/関 清乃		19:00~19:50 (第1,2,3) スポーツチャンバラ (ジュニア) 会場/トレセン体育館アリーナ 指導者/鍛冶 多恵
土	10:00~10:50 (第1) ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/砂畑 佐知子	11:00~11:50 (第1) ヨガ&筋トレ 会場/トレセン体育館会議室 指導者/砂畑 佐知子	<p style="text-align: center;"><注意事項></p> <p>★2 教室受講の希望教室は、月ごとに変更できます。ただし、クラブ事務所に連絡してください。</p> <p>★1 ヶ月休む場合は、口座引落としをストップしますから、前月の25日までにクラブ事務所に連絡をお願いします。</p>
	10:00~10:50 (第2, 4) いきいきヨーガ 会場/B & G 体育館会議室 指導者/木谷 博子		
	10:00~10:50 (第3) ZUMBA 会場/トレセン体育館会議室 指導者/青木 由美子	11:00~11:50 (第3) ボディメイク体操 会場/トレセン体育館会議室 指導者/青木 由美子	
日		16:00~18:50 (第3) なわとび①・②(ジュニア) 会場/トレセン体育館アリーナ 指導者/高見 莉央	 ジュニア教室

祭日と毎月29日~31日は休み 8月14日~16日はお盆休み 12月29日~1月4日は年末・年始休み

定期教室の内容 一般の部 1タイム 50分 (全教室受講可能) 28日制 (毎月29・30・31日休み)

	教室名	内容	マット	シューズ
月	初心者ステップ	簡単な動きでステップ台の昇降運動を音楽に合わせて楽しく行います。	×	○
	ボディメイク体操	体のパーツに意識を向けて、体の癖を直し、姿勢の改善を目指しましょう	○	×
	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	×	○
火	健康エクササイズ	曲に合わせてロコモ体操したあとは、ストレッチや呼吸で体をリラックスしましょう	○	○
	バレエストレッチ	バレエ要素を基礎としたストレッチです。体幹を鍛えるストレッチで強い体づくりをします	○	×
	背骨コンディショニング	ストレッチポールを使用して体をほぐし、必要な筋肉を鍛えて身体を整えます	○	×
水	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	×	○
	楽しくステップ	初めての方でも安心！楽しく汗をかけるステップ台を利用したプログラムです	×	○
	やさしいバレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を組み合わせた有酸素運動です	○	×
木	マットで体操	簡単なヨガやピラティスの要素、骨盤体操などを取り入れて筋肉のバランスを整えます	○	×
	いきいきヨガ	心肺機能を高めるとともに免疫力を上げ、自律神経を整えます	○	×
	ZUMBA	ラテンをはじめ世界各国のアップビートなリズムに乗せて動くダンスエクササイズです	×	○
	からだコンディショニング	姿勢を改善して、痛みや違和感の解消を目指しましょう。	○	×
	ビューティUPヨガ	筋肉を鍛えながら柔軟性もアップ！しっかり動くヨガです。キレイを目指しましょう	○	×
金	少林寺拳法	少林寺拳法の初歩的な型を学びながら体を動かします	×	×
	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	×	○
	ボディバランス	ストレッチポールを使用して身体のバランスを整え、しなやかな美しい身体をつくります	○	×
	すこやか体操	やさしい体操で、健康な体を作りましょう	○	×
	美姿勢エクササイズ	ゆっくり呼吸を意識して動きやすくしなやかな身体へとアプローチ⇒マットでエクササイズ	○	×
土	からだ調整ピラティス	深層部にあるインナーマッスルを鍛え、体幹を強化し、からだの歪みを整えます	○	×
	ZUMBA	「楽しい」「汗がかける」音楽に適した簡単な動きで体をしっかり使うことができます	×	○
	いきいきヨガ	心肺機能を高めるとともに免疫力を上げ、自律神経を整えます	○	×
	ヨガ&筋トレ	ヨガで身体をほぐし、下半身をメインに鍛えるクラスです	○	×
	ボディメイク体操	体のパーツに意識を向けて、体の癖を直し、姿勢の改善を目指しましょう	○	×

※シューズについて ○は必要 ×は不要

キッズ・ジュニアの部 毎月2~3日制(日程表による) ※登録教室のみ受講可能

	教室名	内容	シューズ
日	 なわとび教室①②	縄跳びを基本から楽しく取り組みます。見たことない技やかっこいい技にも挑戦します。 対象/5歳~小学6年生 講師/高見 莉央 開催日/月1回(原則 第3日曜日) 1日2教室行います 時間/①16:00~16:50 5歳~小学2年 ②17:00~17:50 小学3~6年 会場/農業者トレーニングセンター アリーナ(会議室の場合あり)	○
木	 きッズ体操教室	「走る・跳ぶ・回る」楽しく、大きく身体を動かしましょう 対象/3歳~小学1年生 講師/姉崎 千絵美 開催日/月2回(原則 第2、4木曜日) 時間/16:30~17:20 時間/①16:00~16:50 5歳~小学2年 ②17:00~17:50 小学3~6年 会場/農業者トレーニングセンター 会議室	○
金	 チアダンス教室①②	ヒップホップ、ジャズダンス(バレエの基礎をします)笑顔で踊るレッスンです。 対象/5歳~小学6年生 講師/坪田 美穂 開催日/月2回(原則 第2・4金曜日) 1日2教室行います 時間/①18:00~18:50 5歳~小学2年 ②19:00~19:50 小学1~6年※ ※兄弟姉妹が①②となる場合は、どちらかでも構いません 会場/農業者トレーニングセンターアリーナ(会議室)	×
金	 スポーツチャンバラ	誰もが気軽に楽しめるスポーツ!安全に十分配慮した軽い用具を使います。 対象/5歳~小・中学生 講師/鍛冶 多恵 開催日/月3回(原則 第1・2・3金曜日) 時間 19:00~19:50 会場/農業者トレーニングセンター 会議室	×
水	 ジュニア少林寺拳法	少林寺拳法の初歩的な型を学びながら体を動かします。 対象/5歳~小・中学生 講師/松田 典夫 開催日/月3回(原則 第2・3・4水曜日) 時間/19:00~19:50 会場/あわら東道院(B&G体育館横)	×

2月16日より入会受付開始（土・日・祭日休み）

●定期教室会員

■年会費（2026年4月～2027年3月）

区分	年会費	スポーツ安全保険料*	ファミリー会員特典
一般（高校生以上）会員	3,000円	2,000円	ファミリー（夫婦・親子） 会員は年会費から 500円割引いたします
シニア（65歳以上）会員	3,000円	1,200円	
ジュニア（中学生以下）会員	1,500円 (なわとび教室 1,000円)	800円	
中学生地域クラブ会員	2,000円	800円	中学部活については別途案内

●継続会員の方は、年会費 2,500円とし、年会費・月会費・保険料とも口座引き落としさせていただきます。

継続申し込みの方も、3月31日までに申込み願います。

●各教室は、いつでも無料で見学できます。

●退会したい時には、事務局に連絡してください。但し、入会時の年会費はお返しすることができません。

■月受講料（中学地域クラブ会員については活動状況により変わるため、別途案内があります）

一般・シニア（高校生以上）会員	4,000円（受け放題）	
2教室受講会員	3,000円（2教室のみ受講）	
キッズ・ジュニア会員 (中学生以下)	なわとび教室（月1回）	700円
	きッズ体操教室（月2回）	1,200円
	チアダンス教室（月2回）	1,200円
	スポーツチャンバラ教室（月3回）	1,500円
	少林寺拳法教室（月3回）	1,500円

●一般・シニア会員は月受講料を払っていただければどの教室でも受講できます。（複数受講可能）

●2教室受講会員は月会費 3,000円 で2教室に限り、希望教室を受講できます。（希望教室以外は不可）

2教室受講の希望教室は、月ごとに変更できます。ただし、クラブ事務所に連絡してください。

●キッズ・ジュニア会員は月受講料で1教室のみ受講できます。2教室を希望の場合は次の通りとなります。

なわとび+チアダンス（チャンバラ）：1500円、チアダンス+チャンバラ（少林寺）：1800円

●あわらトリムクラブでは、毎月の受講料を口座引き落としとして推奨しています。（手数料込み）

●新規の入会月の受講料は年会費と保険料を合わせて現金にて、あわらトリムクラブ窓口にて徴収いたします。

●入会月以降の受講料は現金での窓口受付を行いません。口座引き落としとさせていただきます。

●フレンドリー教室会員（高校生以上）

■年会費（2026年4月～2027年3月）

区分	クラブ会費	スポーツ安全保険料
定期教室会員	無料	定期教室で加入済
フレンドリー教室のみ加入	2,000円 (A・B・C教室参加可能)	65歳以上 1,200円
		65歳未満 2,000円

※B：健康ウォーキング教室は年会費は不要です。（参加日に300円徴収）

■教室受講料 トレーキング教室・健康ウォーキング教室は開催日ごとに徴収します。

●フレンドリー教室は会員登録をしていただければ、A・B・Cどの教室でも受講できます。（複数受講可能）

入会促進トクトクキャンペーン！！（2月16日～3月31日）

定期教室入会会員の加入促進のため、割引キャンペーンを行います。（一般・シニア会員に限ります）

期 間／2月16日～3月31日 9:00～18:00（3月24日～27日 19:00まで受付）
土・日：休み 3月28日（土）9:00～19:00まで受付します

割引内容／年会費 2,500円（500円割引）

※定期教室無料体験 3月3日～3月28日 2025年度の日程で無料体験ができます。

無料
体験OK

3月14日（土）9:30～11:30 あわらトリムクラブフェスタ開催します

☆健康エクササイズ・ZUMBA・ピラティス・チアダンス教室を開催

自由参加OK

2026 フレンドリー教室の内容と日程

A	2026トレッキング教室 内容と日程		内容	四季を感じながら、600m から 2000mクラス (高低差 800m程度) の山歩きを楽しみます。日帰りコースを主としますが1泊の場合もあります。				
			開催日	4月～11月 毎月2回 (原則水曜日) 2コースを計画				
			定員	1コース 30名程度まで (どちらかのコースを選択してください)				
			会費	年会費のほか、参加費が必要です。当日集金します。				
			コース説明会	開催日の前週木曜日 18:30～19:00 トレセン体育館会議室				
	月	日	内容 (行先・予定)	標高	見どころ	備考		
	4	15	小谷山と安土城跡	495m	小谷城跡に戦国の雄、浅井氏の夢の跡を訪ねる	参加費は必要経費を参加者数で割って算出します。行先により変動があります。		
		28	富士写ヶ岳 (加賀市)	942m	シャクナゲが咲き乱れています。深田久弥ゆかりの山			
	5	13	七尾城山 (七尾市)	564m	能登支援。畠山氏の城館跡。館跡からは七尾湾一望	7月8月9月は1泊2日の行程が入ります。小屋泊りとなり大部屋での宿泊となります。山小屋を予約しますので、雨天でも決行します 宿泊を伴う日程は予約が必要で、確保できるかどうかは不明です。状況により変更があります。		
		27	鶏冠山 (滋賀県)	491m	山頂はその名の通りトサカのような小ピークが重なる			
6	10	霊仙山 (滋賀県)	1084m	鈴鹿北部に広がるカルスト台地。伊吹山と対峙				
	24	白草山 (岐阜県)	1641m	御嶽山を望む展望の山。頂上付近は笹原が広がる				
7	22	福地山 (岐阜県)	1671m	焼岳から槍ヶ岳まで穂高連峰の山並みを一望できます				
	29・30	白山 (白山市)	2702m	平瀬道から登り、展望コースから砂防新道を下ります				
8	12	立山 (立山町)	3015m	雄山、大汝山、真砂岳から雷鳥平へ周回します				
	26・27	爺ヶ岳 (長野県)	2670m	3つのピークを持つ花と展望の山。鹿島槍縦走路にある				
9	16	大倉岳 (小松市)	650m	ポッポ自動車展示館近くの登山口から登る緩やかな山行				
	29・30	白馬大池 (長野県)	2437m	蓮華温泉から白馬大池へ、白馬乗鞍岳を経て柵池へ				
10	14	瀬戸蔵山 (富山県)	1320m	鋸崎山に連なる稜線上の山。極楽坂スキー場の上部				
	21	武奈ヶ岳 (滋賀県)	1214m	端正な草原の山稜が続く、比良山系の最高峰				
11	4	冠山 (南越前町)	1256m	北陸のマッターホルン。21世紀に残したい自然100選				
	11	杣山 (南越前町)	492m	南北朝時代の山城で、新田義貞ゆかりの地				
※ 天候により実施日が変更することがあります。予備日 (2日後) を設定します。行先は道路状況、コロナ感染状況等により、変更することがあります。								
<参加申込み> 各コースの参加希望は10日前までに事務局まで連絡のこと 入会にあたっての説明会 4月2日 (木) 18:00～19:00 トレセン体育館会議室								
B	2026健康ウォーキング 教室の内容と日程		内容	・ウォーキングポールを使って楽しくウォーキングをします。 ・約7000歩 (5km程度) のウォーク。水分補給も大切です。 ・ウォーキングポールはお貸しします。				
			開催日	4～11月 第1(2)土曜日 7:00集合 ～8:30 (雨天中止)				
			定員	会員登録をお願いします。当日は現地集合、ファミリーでの参加可				
			会費	年会費 不要、1回 300円 (当日徴収)、小・中学生 無料				
	月	日	内容 (行先・予定)	集合場所・その他	備考			
	4	11	桜満開のあらた坂へ	中央公民館前集合	参加の有無については前日までにTEL97-8840へ連絡願います。急に参加してもOKです 雨天中止の連絡は当日6:00にホームページ参照 当日連絡先 090-9442-1225			
	5	9	燕の巣作りを見ながら宮谷川に沿って	坂井健康センター駐車場集合				
	6	6	伊井宮大工のルーツと神社仏閣を訪ねて	伊井公民館駐車場集合				
	7	4	竹田川に沿って (6:30集合)	中央公民館駐車場集合				
	8		休み					
9	5	吉崎古道切通し、橘宿を訪ねて	細呂木元村バス停駐車スペース					
10	3	北瀧ゆめぐるま公園と安楽寺	アイリスブリッジ脇駐車場集合					
11	7	紅葉の金津創作の森周遊	金津創作の森駐車場集合					
C	少林寺拳法教室		内容	少林寺拳法の初歩的な型を学びながら、身体と心を整えます。体力に合わせたカリキュラムで老若男女楽しめます。				
			開催日	原則毎月 第2、第3、第4 水曜日 20:00～20:50				
			会費	月会費 2,000円 (大人)				



あわらトリムクラブ 定期教室 《入会 申込書》

※ 会員番号

太枠内をご記入ください。(※印は事務所記入欄) 中学地域クラブ会員は学校から配布されます。 2026年 月 日

申込区分 (✓をつけてください)		<input type="checkbox"/> 継続 <input type="checkbox"/> 新規	<input type="checkbox"/> 一般会員 <input type="checkbox"/> シニア会員 <input type="checkbox"/> キッズ・ジュニア会員
2 教室受講会員は、希望教室名の記入をお願いします なわとび・チアダンスは		<input type="checkbox"/> 2 教室受講会員	教室名 ① ②
①または②に○印をつけてください		<input type="checkbox"/> キッズ・ジュニア会員	<input type="checkbox"/> なわとび ①・② <input type="checkbox"/> チアダンス ①・②
			<input type="checkbox"/> きっず体操 <input type="checkbox"/> スポーツチャンバラ <input type="checkbox"/> 少林寺拳法
フリガナ	性別	〒 -	
氏名	男・女	住所	
生年月日	年齢	電話番号	携帯番号
S・H・R 年 月 日	歳	() -	- -
(ジュニア会員の場合) 保護者名		電話番号	保護者連絡先携帯番号
氏名		() -	- -
メールアドレス (任意)	(どちらかに○をつけてください) 携帯メール PCメール		
年会費 ※	円	スポーツ安全保険料 ※	円
		初回受講料 ※	円

申込金額

円

領収印



あわらトリムクラブ

フレンドリー教室

《入会 申込書》

太枠内をご記入ください。(※印は事務所記入欄)

定期教室入会の方は、申込教室のみ記入願います。(複数可能です)

※ 会員番号

2026年 月 日

申込教室 (✓をつけてください)		<input type="checkbox"/> A トレッキング教室 <input type="checkbox"/> B 健康ウォーキング
		<input type="checkbox"/> C 少林寺拳法教室
フリガナ	性別	〒 -
氏名	男・女	住所
生年月日	年齢	電話番号
S・H・R 年 月 日	歳	() -
メールアドレス (急な連絡のため記入願います)	緊急連絡先携帯番号	- -
年会費 ※	円	スポーツ安全保険料 ※
		C 教室初回受講料 ※
		円

※定期教室入会の方は 年会費・保険料 免除となります

申込金額

円

領収印

お申込みは (一社) あわらトリムクラブ事務局まで (平日 9:00~17:30)



あわらトリムクラブ

〒910-4115 あわら市国影 23-1 農業者トレーニングセンター内

TEL.0776-97-8840

FAX.0776-77-3510

E-mail rsh97372@nifty.com