

Future

いが地域スポーツ情報誌

スポーツ文化の確立を目指して

2015

Winter

vol.15

特集 2月15日(日) 第8回美し国三重市町対抗駅伝開催!!

伊賀市代表チームに期待



IFCスポーツフェスティバル開催報告



を自由にお持ちください。
**FREE
MAGAZINE
¥0**



信じよう。
スポーツの力を。



伊賀フューチャーズクラブは、
スポーツ振興くじの助成を受けています

2月15日 「第8回美し国三重市町対抗駅伝」 開催

伊賀市代表チームに期待！



平成27年2月15日（日）、県庁前（津市）～三重交通Gスポーツの杜伊勢（伊勢市）までの10区間42・195kmをコースとする「第8回美し国三重市町対抗駅伝」が開催されます。

この駅伝大会は、県内のスポーツ推進を図るため、ジュニア世代の発掘・育成と、スポーツを「する」「みる」「支える」全ての県民の意識高揚を目的としており、県内各市町の活性化及び市町相互のさらなる交流・連携の促進を目指し、今年で8回目の開催となります。尚、大会は三重テレビ放送にて中継されます。

駅伝



今年の伊賀市代表チームは、5区・6区・10区に力のある選手を配置し、他の区間でも前回大会経験者が多く、チームワークがよいことから、昨年度の成績（市の部5位入賞）以上の過去最高タイム及び順位を目指しています。

■第8回美し国三重市町対抗駅伝伊賀市代表選手

区間	氏名	年齢(学年)	所属	区間	氏名	年齢(学年)	所属
第1区	北永 菜摘	小6	依那古小学校	第6区	角出 龍哉	高3	伊賀白鳳高校
	南 桃愛	小6	上野西小学校		藤岡 隼人	高3	伊賀白鳳高校
第2区	竹中 涼馬	小6	青山小学校	第7区	土永 怜那	高2	伊賀白鳳高校
	吉川 緋彩	小6	上野西小学校		門矢 凜香	中2	崇広中学校
第3区	村上 恋	中1	緑ヶ丘中学校	第8区	南 あゆみ	28	寿自動車
	佐藤 颯音	中1	霊峰中学校		兼本 裕子	40	バイエル薬品(株)
第4区	竹中 太一	中2	青山中学校	第9区	小田 瑞希	高2	上野高校
	今岡 佑斗	中3	青山中学校		近江 七虹	高3	伊賀白鳳高校
第5区	竹中 泰知	41	伊賀市役所	第10区	川南 友佑	30	大阪ガス
	堀 賢司	41	伊賀市役所		山地 伸哉	26	旭ダイヤモンド工業(株)

監督＝小野塚孝（伊賀市陸上競技協会）、コーチ＝大光剣心（中瀬小学校）



第10回伊賀市スポーツ少年団ミニ駅伝大会結果

1月18日(日)上野運動公園にて『第10回伊賀市スポーツ少年団ミニ駅伝大会』が開催されました。大会には、伊賀地域で活動する小学生の野球やサッカー、バレーボールなどの39のスポーツ少年団から78チーム約800人が参加されました。

競技は、男子高学年(10km Ⅱ7区間)、男子低学年(6.71km Ⅱ7区間)、女子(6.71km Ⅱ7区間)の3部門で行われました。

大会結果は、以下のとおり。

女子の部	優勝	上野AC	26:36
	準優勝	依那古レッドファイターズ	27:12
	3位	神戸ラビット	29:02

【区間賞】1区=北永菜摘(依那古レッドファイターズ) 03:59 ▶2区=豊味真和(上野AC) 03:37 ▶3区=川ひまり(上野AC) 03:28 ▶4区=稲垣心佳(上野AC) 03:55 ▶5区=古屋七タ(友生リトルスターズA) 03:44 ▶6区=増地晴子(上野AC) 03:44 ▶7区=松原香奈(依那古レッドファイターズ) 03:39

男子低学年の部	優勝	IFCうりぼう上野'95 3年A	26:16
	準優勝	プランチFCジュニア	28:25
	3位	河合サッカー	28:29

【区間賞】1区=金澤颯真(IFCうりぼう上野'95-3年A) 04:04 ▶2区=笠次主羽(IFCうりぼう上野'95-3年A) 03:32 ▶3区=米澤旭陽(IFCうりぼう上野'95-3年A) 03:46 ▶4区=岸之上恭吾(IFCうりぼう上野'95-3年A) 03:51 ▶5区=山本遼生(依那古サッカー) 03:51 ▶6区=松尾颯斗(IFCうりぼう上野'95-3年A) 03:42 ▶7区=竹本健真(IFCうりぼう上野'95-3年A) 03:45 ▶8区=岡田侑也(IFCうりぼう上野'95-3年A) 03:36

男子高学年の部	優勝	IFCうりぼう上野'95サッカー U-12A	37:31
	準優勝	上野東サッカーA	38:40
	3位	新居サッカーA	38:47

【区間賞】1区=福田凌矢(久米サッカー) 05:41 ▶2区=吉川絢彩(上野AC) 04:55 ▶3区=米田隆希(IFCうりぼう上野'95サッカー-U-12A) 05:21 ▶4区=辻本翔一(IFCうりぼう上野'95サッカー-U-12A) 05:10 ▶5区=星安草汰(IFCうりぼう上野'95サッカー-U-12A) 05:11 ▶6区=竹森直樹(府中少年野球クラブA) 05:01 ▶7区=池田尊(上野AC) 05:06



伊賀市代表チーム 結団式兼壮行会

とき 2月5日(木) 19時から

ところ ハイトピア伊賀5階 多目的大研修室

観覧は自由ですので、ぜひ会場まで応援にお越しください。

コース紹介

第1区 (1.28km)	県庁前 ～矢田カップ店前	小学生 女子
第2区 (1.85km)	矢田カップ店前 ～大倉交差点ガリバー前	小学生 男子
第3区 (3.83km)	大倉交差点ガリバー前 ～竹屋牛肉店前	中学生 女子
第4区 (5.58km)	竹屋牛肉店前 ～サークル三雲中道店前	中学生 男子
第5区 (4.60km)	サークル三雲中道店前 ～メガネ赤札堂前	40歳以上 男子
第6区 (6.36km)	メガネ赤札堂前 ～JA松阪くしだ支店前	ジュニア 男子
第7区 (2.89km)	JA松阪くしだ支店前 ～中日新聞明和専売所前	一般 女子
第8区 (3.43km)	中日新聞明和専売所前 ～ザビッグエクストラ玉城店前	20歳以上 女子
第9区 (5.45km)	ザビッグエクストラ玉城店前 ～度会橋東詰	ジュニア 女子
第10区 (6.925km)	度会橋東詰 ～県営総合競技場陸上競技場	20歳以上 男子

季節の素材を生かし、
美味しさと真心をこめて
お届けします。

幕の内・折詰・弁当 配達区域：伊賀市内

鮮魚・仕出し・総合食品

(有)八百ハーフド

●弁当 400円より

*ご予算に応じてご注文承ります。

☎0120-375-808

伊賀市東高倉2130-14



医療法人 阿山共生会

河合診療所

〒518-1313

伊賀市馬場1121番地の2

☎0595-43-1511



ゴルフステージ フリオ

上野店

伊賀市服部町1886

☎0595-26-1111

フロント営業時間/9:00～22:00

営業時間/早朝5:00～深夜1:00 年中無休

名張店

伊賀市安場1459-8

☎0595-39-1122

フロント営業時間/10:00～21:00

営業時間/早朝5:00～深夜24:00 年中無休



主催／日本ボウリング場協会 公認／伊賀市ボウリング協会 後援／伊賀市

健康ボウリング教室

『マイボール付き!』

『いつも快適、安全な屋内施設で、無理なく健康づくりや仲間づくりを。』



●平成27年3月スタート募集日程(予定)

①		午前コース	10:00~12:30	
②	毎週月曜日	午後コース	13:30~16:00	3月9・16・23・30日
③		夜コース	20:00~22:30	4月6・13・20日
④	毎週火曜日	午前コース	10:00~12:30	3月10・17・24・31日
⑤		午後コース	13:30~16:00	4月7・14・21日
⑥	毎週水曜日	午前コース	10:00~12:30	3月11・18・25日
⑦		午後コース	13:30~16:00	4月1・8・15・22日
⑧	毎週金曜日	午前コース	10:00~12:30	3月13・20・27日
⑨		午後コース	13:30~16:00	4月3・10・17・24日
⑩		夜コース	20:00~22:30	

ボウリングはスポーツ医学が注目するアンチエイジングスポーツです。ボウリングで足腰や体幹を鍛えることは、ダイエット効果&メタボリック解消に思いつきり効果的! さらに日ごろの運動不足を補うことで、生活習慣病全般の予防や改善が実現できます! そつ、ボウリングはあなたの健康維持向上にとつてもなく効果的な有酸素運動なんです。ボウリングの基本動作を優しく学びながら、ボウリングの持つ爽快感ゲーム性を楽しんでいきましょう。

教室はボウリングをプレイするだけでなく、食生活の見直しアドバイスや呼吸法を学ぶなど、健康や運動に関わるスクールの講座も行います。ご夫婦で参加される方も多く、またお友達と一緒にもちろんお一人様でも気軽に楽しく!

『ボウリング』という新しい趣味を持たれるきっかけにしていきたいと思います。

- 対象** ボウリング初心者の方。
年齢に関係なくどなたでもご参加頂ける内容です!
- 場所** 伊賀にん²ボウル
(伊賀市小田町256-1 オークワジョイシティB館3階)
- 日時** 2ヶ月に一度募集します。(詳しい募集日程は左記参照)
全7週。1週あたり約2時間半。
- 定員** 各コース18名
- 参加費** お一人様3000円。(1週あたり約430円です!)
マイボール代・ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料すべて込
- 講師** 日本プロボウリング協会公認プロインストラクター複数名
- その他** マイボールの進呈は初めてマイボールを作られる方に限らせていただきます。1週目に手を計測し、2週目からはマイボールで投げられます。
教室期間中(7週間)は会場にてマイボールを保管できます。
初回日に3000円をお支払いいただきます。
その他費用は一切かかりません。
動きやすい服装でお越しください。

●お申込み・お問合わせ／会場:伊賀にん²ボウル TEL0595-22-1517 健康ボウリング教室係まで

卵のプロが作りました。

森のたまご

有限会社 **伊勢農場**
伊賀市諏訪字千谷2600
☎0595-26-1666[代]

**大矢
歯科医院**

伊賀市緑ヶ丘本町 4175
☎0595-23-4184

まかせて下さい、
あなたの愛車!

**AUTO GARAGE
car shop iga**
0595242262

Mercedes-Benz TOYOTA
BMW NISSAN
Volkswagen HONDA
VOLVO SUZUKI
DAIHATSU

サミー。伊賀
832-1 SAIMYOJI UENO MIE JAPAN
TEL.0595-24-2262
FAX.0595-24-0747

IFCスポーツフェスティバル報告

総合型スポーツクラブとして活動する伊賀フューチャーズクラブでは、年間を通して色々な種目でスポーツフェスティバルを開催しています。

このフェスティバルは、スポーツ振興くじの助成を受け、地域住民の方や近隣で活動されている団体(チーム)を招いて開催しています。



テニスフェスティバル

10月19日、小田テニスコートにおいて第9回テニスフェスティバルが開催されました。雲ひとつ無い秋晴れで最高のテニス日和になりました。

第6回に引き続き、全日本選手権で毎年優勝されている、山村コーチにきて頂き指導して頂きました。

前半の部は初中級の方中心に、基本技術、後半の部は中上級者対象とした実践練習を指導して頂きました。ひとつひとつ、デモンストレーションを交えながら、丁寧でわかりやすい指導で、皆さん真剣に、受講されていました。

あっという間の1日でしたが、それぞれ、レベルアップされたように思います。我々スタッフも日々の練習に取り入れながら、いかせていただきたいと思っています。

次回第10回の記念イベントを、3月に開催予定しています。皆様のご参加お待ちしております。

U13IFCカップ

11月1日2日、U13 サッカーフェスティバルを開催いたしました。

中学1年生のサッカー技術の向上と、選手・指導者の交流及び日頃のトレーニングの成果確認を目的に、毎年、この時期に県内外のチームを招いて開催しています。今年も富山県、大阪府、京都府、滋賀県等のチームに参加いただき、市内4会場にて1日目予選トーナメント、2日目順位トーナメントを行ないました。

この大会に参加した選手がJリーグでも活躍しており、今年の大会もレベルの高い白熱した試合が展開されました。



大会結果



優勝 セゾンフットボールクラブ(滋賀県)



2位 愛知FC庄内



3位 奈良YMCA

●参加チーム…水橋FC(富山県)、岐阜VAMOS、ジョコトーレ関(岐阜県)、大阪セントラルFC、川上FC(大阪府)、FCSword大阪、宇治FC(京都府)、ヴェルヴェント京都、FCMio(滋賀県)、高田FC(奈良県)、FC四日市、IFCVIENTO、伊賀FC

NO SPORTS
NO LIFE



(株)トヨタスポーツシステムズ

三重県四日市市智積町3196-1
TEL.059-325-2588



ミニストップ
上野長田店

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1
☎0595-24-8410

少量でも
買い取ります

古紙全般・布
アルミ缶
ペットボトル

摂津商事株式会社

伊賀市上野万町2342
伊賀市治田3547-7

☎0595-20-1011

新居エルフバレーボールスポーツ少年団

平成27年の抱負

昨年は健闘したものの結果が伴わなかったと思っています。今年は5年生3名、4年生2名、3年生7名の12名で目標を持って練習に励み、試合に成果を出せるよう取り組みたい。

又今年は、エルフ設立25周年を迎え、8月にゆめドームで交流記念大会を開催する予定です。

活動案内

- 練習日／毎週月・木曜日…18:00～20:00
土曜日 …… 9:00～12:00
- 場 所／新居小体育館
- 募集対象／小学校3年生以上
- 団 費／月額 1,000円

地域の大人が地域の子供達をスポーツで健全に育てることを目標としています。今伊賀市では、女子9チーム、男子2チームが活動しており、校区単位を基本としています。

- お問い合わせ／☎090-8738-5205(生中)



伊賀 FC ジュニアユース

伊賀FCジュニアユースは、日韓ワールドカップが開催された2002年に設立し、サッカー技術の向上と中学生の人間形成を目的に活動しています。

現在選手67名、スタッフ8名で、全員が公式戦に出場できる環境を提供しています。

OB選手が、高校サッカー、Jユース、大学、社会人等で多く活躍しています。

2015年度新入団選手募集中

中学生でのサッカーを伊賀FCで! と考えている方、部活? クラブ? どのチーム? と迷っている方、まずは体験練習会に参加してください。

【体験練習会】

- 日 時／毎週木曜日、19時～20時30分
- 場 所／ケイミュー株式会社グラウンド(伊賀市三田)
- 内 容／U13のトレーニングに参加いただきます。

*体験練習会で入団説明会資料を配布させていただきます。



ノルディックウォーキング教室インストラクター

大久保 慶三さん (全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

伊賀フューチャーズクラブ開催のノルディックウォーキング教室のインストラクターとして活躍されています大久保慶三さんをご紹介します。

大久保さんは、健康スポーツとして最近注目を集めているノルディックウォーキングを伊賀地域で普及・展開されるためご尽力されています。



【大久保さんからのコメント】

ノルディックウォーキングは、スキーのように2本のポール(スキーではストック)を使って歩く、膝への負担が少なく運動効果も高いので運動不足の解消には最適な有酸素運動です。ノルディックウォークは、誰でも簡単にできるスポーツウォーキングです。

下半身の筋肉は全身の約70%を占めています。「老化は足から」と言われる通り足の筋肉の衰えは早いですから、まずは歩くことが健康づくりの第一歩。「楽しく、美しく、かっこ良く」これが私たちの目指すウォーキングです。これからも「歩く楽しさ、歩ける嬉しさ」を多くの人にお伝えしたいと思っています。

**観光バス・貸切バスの手配は
みやま観光にお任せ下さい!**

少人数から団体様まで、各種送迎からエレガントな旅を演出するバスを取り揃えております。

- 12人乗り小型バス
- 28人乗りマイクロバス
- 中型サロンバス
- 大型送迎バス
- 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。

(株)ミヤマトータルイノベーション
伊賀市長田3480-3
☎0595-22-2781

忍びの国伊賀の隠れ情報満載!

伊賀ポータル

掲載店舗様募集中!

**伊賀の名店・名産をご紹介します
季節の特集実施中!**

**プレゼントも
ご用意しています!**

詳しくは**Web**で。。。↓

http://www.igaportal.co.jp

お見舞・お慶び
ご贈答用・御供に
フルーツはいかがでしょう?

食料品の店 甲野屋

伊賀市上野銀座2丁目
☎0595-21-0438
定休日 木曜日

スポーツ教室紹介

伊賀フューチャーズクラブでは、ジュニアゴルフ教室、ジュニアスポーツ体験教室、ノルディックウォーキング教室を開催しています。

●ジュニアゴルフ教室

ジュニアゴルファーを目指しませんか？

開講3年目となりましたジュニアゴルフ教室では、大会に参加する選手も出てきました。最初は誰もが上手に打てませんが、ティーチングプロの資格をもったコーチの指導で、かなり上達しています。ゴルフに興味ある小中学生の参加をお待ちしております。



- ◆対 象／小学生～高校生までの男女
- ◆場 所／ゴルフステージフリオ上野店
(伊賀市服部町1886)

- ◆日 時／月3回 木曜日
18:30～19:30

- ◆受講費／5,000円/月

(3ヶ月払い12,000円、6ヶ月支払い24,000円でお得!!)

*他に年会費1,000円、保険料800円が必要です。

- ◆その他／運動の出来る服装で参加してください。
ゴルフクラブは、準備させていただいています。
個人でお持ちの方は、ご持参下さい。

教室開催日 2月5・12・19日、3月5・12・19日
(4月以降は近日お知らせいたします)

●ジュニアスポーツ体験教室

伊賀フューチャーズクラブでは、小学校低学年(1～3年)を対象としたジュニアスポーツ体験教室を開催しています。この教室は子供達がいろいろなスポーツを体験し、スポーツの楽しさを体感することを目的に、現在6種目でプログラムを作成し専門の指導者が指導をしています。子供達のスポーツ選びにも適していると思いますので、是非お気軽にご参加ください。



- ◆対 象／小学校1年～3年の男女
- ◆場 所／伊賀市上野運動公園体育館(伊賀市小田町)
- ◆日 時／毎週月曜日 午後6時～7時
- ◆参加費／3,000円/月(3ヶ月、6ヶ月分支払で割引あり)
*他に年会費1,000円、保険料800円が必要です。
- ◆その他／ボール、ラケット等の道具は、準備しますので
必要ありません。運動の出来る服装で、
体育館用のシューズを用意下さい。

予定プログラム／サッカー、テニス、陸上、バレーボール、
バスケットボール、ダンス

●ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、北欧生まれの新しいウォーキングエクササイズです。



特
徴

- ①腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク!
- ②全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディメイクに効果的!
- ③シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適!

- ◆対 象／18歳以上
- ◆定 員／30名
- ◆場 所／上野森林公園 花のテラス前集合(伊賀市下友生字松ヶ谷1)
- ◆日 時／第1火曜日、第3木曜日
10:00～11:30(雨天中止)
- ◆参加費／300円 **ポール貸出し無料です!!**
- ◆講 師／大久保慶三(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)
- ◆持ち物／タオル、飲み物
- ◆服 装／動きやすい服装・運動靴

教室開催日 2月3・19日、3月3・19日

各スポーツ教室に
関するお問合せ先

ノルディックウォーキング体験教室 開催希望団体募集中

ノルディックウォーキング体験教室開催希望団体を募集しています。ご希望の場所へインストラクターを派遣させていただきます。道具(ポール)は、貸出しさせていただきますので準備不要です。日時、場所等詳しくは事務局までご相談下さい。

特定非営利活動法人伊賀フューチャーズクラブ
☎FAX共通 0595-24-7501 E-mail: iga-fc@ict.ne.jp

串あげ
papa & mama

伊賀市川合東山181-6
☎0595-43-2550

驚きと予想外のケータイ電話を、
スタッフが安心サポート致します!!

SoftBank
伊賀白鳳通り店



伊賀市平野城北町126
TEL:0595(22)8660
(コメダ珈琲店様となり)
ホームページ
<http://www.mccompany.jp>

創業天保3年 伊賀焼窯元 長谷園



長谷製陶株式会社

〈本社〉
〒518-1325
三重県伊賀市丸柱569
tel 0595-44-1511

〈東京店〉
〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿1-22-27
tel 03-3440-7071

www.igamono.co.jp



賛助会員・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、賛助会員・特別会員を募集しています。スポーツ(クラブ)を支えていただける個人・団体様でございましたら、事務局までご連絡をお願いします。

賛助会員

クラブの事業を賛助いただく個人

年会費 **3,000円**

特別会員

クラブの事業を賛助いただく企業・団体

年会費 **10,000円**

*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。

IFC VIENTO、伊賀FCジュニアユースがベスト4進出

11月～12月に開催されましたAGFカップ三重県中学生新人サッカー大会に於いて、伊賀フューチャーズクラブ所属の2チームが準決勝まで進出しました。この大会は、三重県内の120チームによる大会で、5日間開催されました。残念ながら2チームとも準決勝で敗退し3位という結果でしたが、今後の活躍が期待されます。

地域のスポーツ情報を募集します

地域スポーツ情報誌『Future』は、身近な地域のスポーツ情報を地域住民に知っていただき、スポーツへの関心と理解を深めてもらい、地域スポーツ振興への貢献を目的に発行しています。

地域で活動されているスポーツ団体(個人)の会員募集や大会結果報告、チーム紹介などの掲載記事を募集しています。地域で活動されているスポーツ団体の情報提供のツールとして活用いただけるものと考えています。

掲載を希望されます団体(個人)様は、お気軽に事務局まで、連絡下さい。たくさんのお待ちしております。

『Future』を設置協力いただける店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当者がお持ちさせていただきます。

Club Profile クラブプロフィール

名 称	特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ 事務所：三重県伊賀市上野東町2957番地 ナカムラビル3F TEL・FAX 0595-24-7501 ホームページアドレス http://www.igafuture.jp Eメールアドレス iga-fc@ict.ne.jp		
三重県承認番号	517	承認年月日	平成20年4月14日
理事長	清水 栄嗣		
会員数	680名 *特別会員18団体含む(平成26年12月末現在)		
活動種目	サッカー、バレーボール、卓球、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、健康ストレッチ、ゴルフ、ノルディックウォーキング		

Mission

ミッション

『する・見る・支える』とあらゆる手段で誰もが参加できる地域に密着したクラブ運営を行い、子供から高齢者までが喜びを感じることができ、未来への夢と希望を営むことに貢献します。

Vision

ビジョン

- ◆スポーツをする環境の整備に取組みます。
- ◆スポーツを見る機会が豊富にある街づくりに取組みます。
- ◆支えるスポーツの充実に取組みます。
- ◆スポーツによって豊かな地域コミュニティの形成をはかります。
- ◆スポーツによって地域の子ども達が感動し、夢と希望を営めるような活動を提供します。

一般印刷

豊浜印刷

〒518-0226

三重県伊賀市阿保 1380

TEL.0595-52-0062

家電品全メーカー 修理・販売・工事

- エアコン取付け・取外し工事
- アンテナ工事・電気工事
- ガス(プロパン)工事
- ガス販売・住宅設備

家電ドクター

おくのラジオ

伊賀市千歳113-7

TEL・FAX:0595-23-3146



まごころ

あなたの真心
運びます。



地域密着型の物流会社

株式会社 **金沢物流サービス**

本 社 三重県伊賀市荒木1184-1 ☎0595-24-4078

関東営業所 茨城県築西市寺上野1177 ☎0296-52-4680

健康スタジオ
MITSUBA
Produce by matsuyama



毎日寒い日が続きますが、つつい運動不足になっていませんか？

健康スタジオMITSUBA(みつば)は皆様の生活の動きが楽になるようなストレッチ、女性用マシンを使った筋肉トレーニング、脂肪燃焼のための有酸素運動を約40分組み合わせて、楽しく健康づくりができる女性専用のスタジオです。

専門の女性トレーナーが楽しく、やさしくご指導させていただきますのでどなたでも安心してご利用いただけます。

〓健康こそ財産、健康こそしあわせ、です！

みなさまの幸せのお手伝いにぜひ当スタジオをご利用ください。



●営業日 月・火・木・金・土・祝(午前のみ)

●営業時間 【午前】10:00～13:00 【午後】14:00～19:00



入会金
0円

月会費
¥6,000 (税抜)

事務手数料
¥2,593 (税抜)

おためし体験
¥500

今だけの
オープン特別キャンペーン!!

2月中に入会申し込みの方のみ

事務手数料
¥1,296

半額

おためし体験
¥0

無料

通常入会月より1,900円もお得になります。
ぜひお友達お誘い合わせの上お越しください!

♥営業時間内であればいつでも好きな時間にご利用いただけます。

お買い物のついでや日々の日課にぜひ!

♥入会申し込みの際には銀行通帳または郵便局通帳、ご印鑑、ご本人確認できるもの、月会費、事務手数料をご用意しカウンターまでお持ちください。

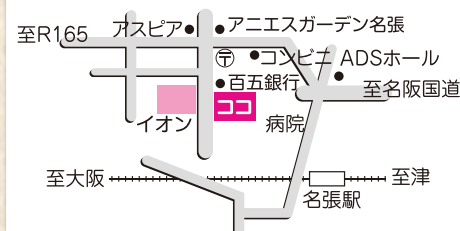
♥ご利用にはおためし体験の事前の予約が必要です。ですのでスタジオにお越しいただくか、お電話にてご予約ください。

健康スタジオ MITSUBA (ミツバ)

三重県名張市木屋町1386-5 スポーツマツヤマ内

(イオン名張店 南都銀行側出口向い)

TEL 0595-48-6262 <http://www.matsu-spo.net>





スポーツは育てることができる。

こどもをひとり育てるには、約3000万円かかると言われていますが、

スポーツを育てるにもやはりお金がかかります。

選手や指導者の育成、グラウンドの芝生化、地域のスポーツ施設の整備。

そんな日本のスポーツ振興に役立てられているのが、totoとBIGの収益です。

買う人が、知らないうちに、日本のスポーツの育ての親になる。

「なんかいいっすね」香川選手はそう言って屈託なく笑うのでした。



の収益は、日本のスポーツの振興に役立てられています。

Ⓜ 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。
運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター www.toto-dream.com