

# Future

いが地域スポーツ情報誌

2020  
Winter



vol.30

スポーツ文化の確立を目指して

## 2019忍びの里 伊賀上野シティマラソン



第15回伊賀市民スポーツフェスティバル  
9種目で開催

ご自由にお持ちください。

FREE  
MAGAZINE

¥0

スポーツくらじ

toto

BIG

この情報誌は、スポーツ振興くじtotoの  
助成を受けて作成しています。





# 風になって忍者の里をかけぬけよう!!

## 忍びの里 伊賀上野シティマラソン



### ハーフマラソンから ファミリージョギングに 2782名が参加

伊賀の冬の風物詩となります『忍びの里伊賀上野シティマラソン』が11月24日(日)に開催されました。

この大会は、伊賀上野シティマラソン実行委員会、伊賀市、伊賀市体育協会等の主催で、30回目となる大会には、ハーフマラソンの部、10kmの部、5kmの部、3kmの部に2321名、ファミリージョギングの部に461名の参加がありました。

コースは、上野城を眺望し、城下町と田園地帯を走るほぼ平坦な走り易い設定とされています。開会式後の準備体操では、忍者の動きを取り入れた健康体操である『忍にん体操』が行われました。また、地元の若手忍者発掘、伊賀・名張の活性化を目的にするとともに、忍者を紹介して伊賀・名張の街や伝統文化を県外、また国外にPRされ、伊賀流を名乗ることを許された数少ない忍者チーム「伊賀之忍者衆羅威堂」による公演も行われました。当日は、この時期と



しては高めの気温の朝で、スタート地点のハイトピア伊賀前には多くのランナーが集まり熱気で溢れていました。午前10時の5kmの部、3kmの部のスタートから順次スタートされました。また沿道には、多くのボランティアスタッフや応援の皆さんが集まり、ランナーを激励していました。

忍者の町での大会ということから、忍者衣装で参加されておられる方が見受けられ、城下町の街並みを見ながら楽しく参加されているのが印象的でした。

伊賀市内で毎年開催されるスポーツイベントとしては最大級の大会で全国各地から多くのランナーが伊賀に生まれ、歴史ある上野城や忍者屋敷を訪れられ、スポーツを通じた観光客誘致のモデルのような大会として来年度以降も益々盛大に開催されることを望みます。

— 夢をかたちに 技術を社会に —



**YASUKAWA**

**株式会社 ヤスカワ**

三重県伊賀市柘植町638番地

TEL:0595-45-3732 FAX:0505-45-3814

日本フィジカルナチュール協会

**みや整体院**

一般整体・スポーツ整体・骨盤矯正  
産後骨盤矯正・O脚X脚美容矯正  
リラクスマッサージ・ダイエット etc.

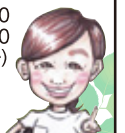
予約制

ミヤレッツゴ

**0595-24-3805**

受付時間 8:00~13:00  
15:00~20:00  
(最終施術21:00まで)

伊賀市久米町77-1  
大京塗料ビル2階



ホームページ [みや整体院](#)

# 大会結果

## ハーフマラソン 男子の部で浜田浩佑さん・女子の部で吉松久恵さんが優勝

ハーフマラソン 優勝 浜田 浩佑 1:10:10  
男子の部 2位 古山雄一郎 1:10:41  
総合成績 3位 中田 剛司 1:10:50

ハーフマラソン 優勝 吉松 久恵 1:18:46  
女子の部 2位 小田 惠梨 1:21:01  
総合成績 3位 舘 美穂 1:26:59

### ハーフ女子29歳以下

1 西川 咲希 1:28:10  
2 三好 麻里 1:38:46  
3 野崎 彩子 1:44:03

### ハーフ女子50歳以上

1 石原 栄子 1:35:21  
2 黒川美紀子 1:43:55  
3 土佐 智子 1:49:28

### ハーフ男子40歳代

1 水谷 太 1:17:07  
2 日比 健一 1:17:55  
3 村上 裕紀 1:18:08

### ハーフ女子30歳代

1 小田 惠梨 1:21:01  
2 舘 美穂 1:26:59  
3 中村 陽子 1:32:11

### ハーフ男子29歳以下

1 古山雄一郎 1:10:41  
2 佐藤健太郎 1:11:16  
3 松原 英紀 1:15:37

### ハーフ男子50歳代

1 藤城 健 1:19:33  
2 山口 正広 1:21:14  
3 藤澤 孝司 1:23:36

### ハーフ女子40歳代

1 吉松 久恵 1:18:46  
2 植条 広子 1:35:27  
3 兼本 裕子 1:36:06

### ハーフ男子30歳代

1 浜田 浩佑 1:10:10  
2 中田 剛司 1:10:50  
3 大槻 順朗 1:15:04

### ハーフ男子60歳以上

1 柏原 敏郎 1:29:48  
2 松本 俊治 1:31:30  
3 松本 一之 1:31:57

### 10km女子29歳以下

1 三田 千文 0:39:29 10km女子総合1位  
2 伊藤明日香 0:44:52  
3 竹中 梨沙 0:47:28

### 5km女子29歳以下

1 増地 晴子 0:20:58  
2 三橋 舞子 0:21:58  
3 森本 優花 0:22:05

### 3km女子中学生

1 須山 沙奈 0:10:58 3km女子総合2位  
2 林 里音 0:11:09 3km女子総合3位  
3 鈴木 光咲 0:11:26

### 10km女子30歳代

1 高橋 彩 0:44:00  
2 俊野 里美 0:46:31  
3 小川千江美 0:47:07

### 5km女子30歳代

1 伊藤 弓 0:19:17 5km女子総合1位  
2 佐野 亜弓 0:20:07 5km女子総合2位  
3 諸田はるか 0:23:30

### 3km女子小学4年生

1 宮本 華奈 0:13:07  
2 日下部 杏 0:13:21  
3 中谷 心音 0:14:37

### 10km女子40歳代

1 山神 由佳 0:40:01 10km女子総合2位  
2 稲垣 水美 0:40:18 10km女子総合3位  
3 岡田須美枝 0:43:53

### 5km女子40歳代

1 増地 昌子 0:21:01  
2 佐々木美紀 0:22:40  
3 諸岡百合子 0:22:52

### 3km女子小学5年生

1 長谷川莉都 0:10:50 3km女子総合1位  
2 長谷川結都 0:11:10  
3 皆川七奈子 0:11:41

### 10km女子50歳以上

1 木村 桂子 0:46:02  
2 岡 佳保里 0:47:00  
3 鯖戸 美香 0:50:16

### 5km女子50歳以上

1 三浦 直美 0:20:14 5km女子総合3位  
2 高田奈津子 0:24:40  
3 中井 直美 0:24:42

### 3km女子小学6年生

1 白武 葉月 0:12:11  
2 新庄 凜 0:12:15  
3 奥西 玲奈 0:12:23

### 10km男子29歳以下

1 石橋 滉達 0:35:33 10km男子総合1位  
2 寺畑 泰弘 0:35:42 10km男子総合2位  
3 後藤 大輝 0:36:20

### 5km男子29歳以下

1 末次 貴弘 0:17:17 5km男子総合1位  
2 佐藤龍之介 0:17:24 5km男子総合2位  
3 嘉流 弘祥 0:17:51

### 3km男子中学生

1 本巢 凌久 0:09:23 3km男子総合1位  
2 稲玉 倅太 0:09:33 3km男子総合2位  
3 秋山 稟央 0:09:36 3km男子総合3位

### 10km男子30歳代

1 松本 洋光 0:37:51  
2 佐藤 圭太 0:38:07  
3 酒井亮太郎 0:39:36

### 5km男子30歳代

1 岩岡 徹 0:17:46  
2 北川 瑠應 0:17:49  
3 橋本 大歩 0:18:42

### 3km男子小学4年生

1 稲垣 歩 0:11:09  
2 上田 康誠 0:11:21  
3 川添 颯太 0:11:26

### 10km男子40歳代

1 平野 伸幸 0:35:49 10km男子総合3位  
2 奥坊 恵典 0:37:28  
3 森川 雅夫 0:37:56

### 5km男子40歳代

1 竹中 泰知 0:16:40 5km男子総合1位  
2 倉本 俊英 0:17:59  
3 伊藤 哲也 0:19:03

### 3km男子小学5年生

1 伊藤 秀馬 0:10:39  
2 中原 瀬那 0:10:45  
3 小林 大斗 0:10:54

### 10km男子50歳以上

1 山根 文雄 0:38:46  
2 上野 義教 0:35:17  
3 竹内 宏 0:39:38

### 5km男子50歳以上

1 内田 忠雄 0:18:23  
2 南藤 宏和 0:18:54  
3 米谷 浩一 0:19:03

### 3km男子小学6年生

1 佐々木 勝紀 0:10:26  
2 大野 晴陽 0:10:37  
3 川勝 仁睦 0:10:41



# 第15回伊賀市民 スポーツフェスティバル



今年で15回目となります伊賀市民スポーツフェスティバルが、11月10日(日)伊賀市内10会場で開催されました。

このフェスティバルは、市民が一堂に会し、スポーツフェスティバルに参加することにより、スポーツに親しみや関心を持つとともに、

参加者相互の親睦を深め、健康的な市民生活の育成を目的に、伊賀市・伊賀市体育協会・伊賀市スポーツ推進委員協議会等で構成される伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会の主催で開催されています。

今年のフェスティバルは、卓球・バレーボール・ソフトボール・ゲートボール・グラウンドゴルフ・ターゲットボードゴルフ・カローリングの7種目の競技種目と、オープン参加種目のノルディックウォーキング(ウォーキング)

とポッチャの2種目で開催されました。

競技種目については、上野36地区、伊賀3地

フォームを揃え世代を超えた方々が団結している姿が印象的でした。

また、「ポッチャ」は、パラリンピックの正式種目で、障がい者スポーツとして考案されたスポーツですが、近年多くの方に親しまれているスポーツで、2021年開催の「三重こわか大会」でも実施される競技です。

伊賀市は、「だれもが気軽に楽しみ、元気をはぐくむスポーツ振興」を基本理念とし、いつでも、どこでも、だれでも気軽にスポーツを楽しむことができ、市民の元気をはぐくむ生涯スポーツ社会の実現を目指しています。理念達成に向けた3つの基本目標として、

(1)スポーツのある豊かな暮らしを支える環境づくり(2)健全な心身をはぐくみ、活力を生む生涯スポーツの推進(3)互いの力を高め合う競技スポーツの振興が掲げられています。

平成29年3月には『伊賀市生涯スポーツ都市宣言』をされました。この宣言では、スポーツの持つ可能性を最大限に活かし、生涯にわたってスポーツを「する」、「見る」、「支える」ことで、人と人とのつながりを育み、健康で明るい伊賀市を目指します。

区、島ヶ原1地区、阿山4地区、大山田3地区、青山6地区の53地区の地区割により編成された参加チーム数により、ブロック制や年代別、男女別の個人戦等で開催されました。各地区で練習を重ね、ユニ

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)八百ハフード**

伊賀市東高倉2130-14

**0120-375-808**

●弁当 400円より  
\*ご予算に応じてご注文承ります。

客恋慕

〒518-0842 伊賀市上野桑町1478-3

☎0595-24-0623

安全に対する責任感を持ち 安全輸送に努めます。

安心 Relief 安全 Security 丁寧 Polite

私たちユウケイ物流では輸送車を定期的に入れ替え、徹底した整備をおこなっており、より安全な輸送を目指しております。

有限会社ユウケイ物流

〒518-0002 三重県伊賀市千歳1408番7

☎0595-23-8861 FAX.0595-23-8865

恐びの国伊賀の隠れ情報満載!

**伊賀ポータル**

伊賀の名店・名産をご紹介 季節の特集実施中!

http://www.igaportal.co.jp

掲載店舗様募集中! プゼントもご用意しています! 詳しくはWebで

**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**

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

# 大会結果

## 卓球

団体 Aブロック	優勝	車坂町
	2位	長田
	3位	府中 上野西部

団体 Bブロック	優勝	中瀬
	2位	新居
	3位	花垣 諏訪

個人男子の部	60歳以上	優勝	中倉 保(きじが台)
		2位	澤井 昭男(友生)
	40~59歳	優勝	西尾 博樹(上津)
		2位	澤井 秀夫(友生)
	39歳以下	優勝	奥屋 佑(新居)
		2位	上田 昇吾(緑ヶ丘南町)

個人女子の部	優勝	川口 智子(荊瀨 駿嗣)
	2位	中川 実咲(府中)

## カーリング

優勝	依那古 A
2位	神戸 A
3位	古山 B

## バレーボール

Aブロック	優勝	赤坂町・玄蕃町・北平野・城北・観音団地
	2位	新居
	3位	友生 中瀬

Bブロック	優勝	花垣
	2位	上野西部
	3位	依那古 河合

## ソフトボール

Aブロック	優勝	島ヶ原
	2位	猪田
	3位	友生 中瀬

Bブロック	優勝	新居
	2位	府中
	3位	花垣 久米

## ゲートボール

Aブロック	優勝	阿波
	2位	西柘植
	3位	山田

Bブロック	優勝	神戸
	2位	依那古
	3位	玉瀧

## ターゲット・バードゴルフ

団体	優勝	島ヶ原
	2位	山田
	3位	中瀬

個人男子の部	優勝	山口 恵治(緑ヶ丘中町・ 緑ヶ丘東町)
	2位	高橋 研一(緑ヶ丘南町)
	3位	北寺 敏昭(長田)

個人女子の部	優勝	坂本 淑子(島ヶ原)
	2位	大井 暁代(ゆめが丘)
	3位	目次 知栄子(ゆめが丘)

## グラウンド・ゴルフ

男子 Aブロック	優勝	新居
	2位	島ヶ原
	3位	長田

男子 Bブロック	優勝	府中
	2位	三田
	3位	西柘植

女子 Aブロック	優勝	新居
	2位	依那古
	3位	鞆田

女子 Bブロック	優勝	三田
	2位	田端町・伊予町
	3位	小田

**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。

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

**EINS IGA** アインズ伊賀 検索

**伊賀初のゲストハウス!!はじめました!!**

~格安で泊まれる  
ゲストハウス~  
お子さんの合宿にも  
おすすめです!

〒518-0841  
三重県伊賀市上野恵美須町1610 Tel: 080-5100-8182  
Mail: eins\_iga@ms-isys.com HP: https://eins-iga.com

**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

**大矢歯科医院**

伊賀市緑ヶ丘本町 4175 ☎0595-23-4184

人材派遣・アウトソーシング  
**株式会社 excel**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1  
☎0595-45-7666・FAX0595-45-7676

**有限会社 ヘルパーステーションIGA**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1  
☎0595-45-3137・FAX0595-45-2624



あなたの健康寿命をのばすための

# 自立体力全国検定 団体・グループ募集中

## 健康づくり × 介護予防

- 私達は、いつまでも健康でいたい、いくつになっても自分のことは自分でやりたい、と願っています。そのためには健康寿命を保つことが大切であり、健康状態（病気）や自立体力を把握することがとても重要です。
- 「自立体力」とは、誰からの助けも受けず楽しく日常生活を過ごす、即ち自立した生活を送るために必要な動作や体力です。健康診断を定期的に受けて健康（病気）をチェックするように、「自立体力」を定期的に測定することによって自分の体力年齢を把握し、次への健康づくり、体力づくりにつなげることが健康寿命を延ばすこととなります。

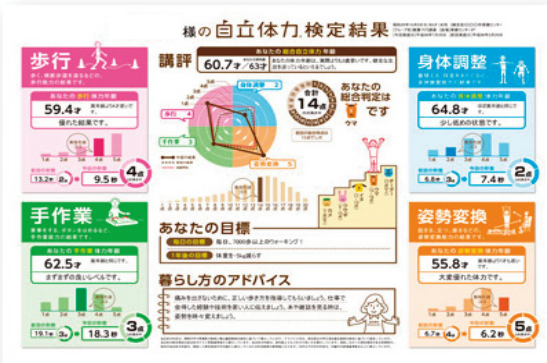
### あなたの体力(健康)年齢は、 実年齢より“下(若い)”それとも“上”?



お一人おひとりに  
約1ヶ月後に  
合格証書と一緒に  
詳細な検定結果が届きます!

自立体力  
全国検定事務局

▶ 自立体力の評価・分析 ▶ 暮らしのアドバイス ▶ トレーニングメニュー



〈おひとりずつの検定結果〉

- 内容①**  
日常生活をどの程度スムーズに行う事ができるのか? 自立体力テスト4種目の結果から導いた分析と評価。
- 内容②**  
個々の体力レベルに合わせた自立体力UPのための暮らし方のアドバイス。
- 内容③**  
自立体力UPのための、お一人ずつの体力に合わせたトレーニングメニュー。
- 【お届けするもの】**
- おひとりずつの検定結果
  - 検定級 合格証書(初回・昇級時)
  - トレーニングメニュー表

### やってみよう\* 自立体力測定

- 実施日: ご相談の上決定
- 時間: ご相談の上決定
- 場所: ご相談の上決定
- 費用: 1,000円(税込)
- 定員: 3名以上20名まで
- 年齢: 50歳以上

**講師**  
全日本ノルディック・ウォーク連盟  
ノルディックウォーク公認指導員  
地域健康づくりソーシャルプランナー  
自立体力検定士 大久保 慶三

\*持ち物: 動きやすい服装、運動靴、水分補給の飲み物など

#### ■お申し込み・お問い合わせ先

総合型地域スポーツクラブ NPO法人 **伊賀フューチャーズクラブ**  
〒518-0861 伊賀市上野東町2957 ナカムラビル3F  
TEL/FAX **0595-24-7501** E-mail: iga-fc@ict.ne.jp

注文住宅 新築(ソーラーサーキットの家) リフォーム・古民家再生

**あさだ建築**  
asadakenchiku.com  
伊賀市比土2784  
TEL:0595-37-0191  
facebook 更新中!  
あさだ建築 検索

**ドコモショップ 伊賀店**

携帯のことなら  
なんでもおまかせ!

伊賀市服部町1825-4  
フリーダイヤル0120-630-059  
☎0595-23-6300

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

串あげ  
**papa & mama**  
伊賀市川合東山181-6  
☎0595-43-2550

# 2019年度ガーデンカップ U-12 フットサル大会

## IFC シャペウ優勝報告

10月22日(火)に三重交通Gスポーツの杜鈴鹿体育館にて開催されました「2019年度ガーデンカップU12フットサル大会」(旧称:三重交通Gスポーツの杜鈴鹿カップ)にて、伊賀フューチャーズクラブのフットサル部門として活動する「IFCシャペウ」が優勝しましたので、報告させていただきます。

この大会は、三重交通Gスポーツの杜鈴鹿を管理運営されております三重県体育協会グループの主催で24チームが参加され、予選リーグ、決勝トーナメント方式にて行われました。

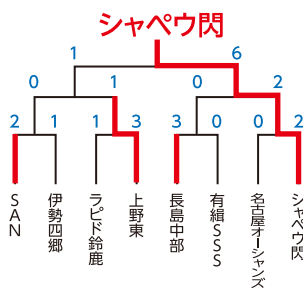
IFCシャペウは、2チームに分かれて参加し、予選ブロックを2勝で1位で勝ち上がり決勝トーナメントで

も決勝戦まで無失点で勝ち上がりました。決勝戦は、同じ伊賀地域で活動する上野東SSSとの伊賀対決となりましたが、見事6-1で勝利し優勝されました。

優勝されました選手の皆さんおめでとうございます。今後のIFCシャペウの益々の活躍を期待します。



■トーナメント表



■Hブロック成績表

チーム名	1	2	3	順位
シャペウ閃		5-0	3-0	1
野登	0-5		0-2	3
磯部	0-3	2-0		2

### 布生監督のコメント

『どこが強いかわからない!誰が上手いか!』を育成方針に、練習してきたチームの拘りであるドリブル突破を武器に個人技術を存分に生かし、すべての試合、相手の先手を取って攻め続けられた事が優勝という結果に繋げることが出来ました。

この優勝も子供達にとっては通過点。今後も個人の成長に拘り続け、活躍してくれる選手が増えるように育成あるのみです。

会場に駆けつけてくれた仲間達、保護者の方々、シャペウファミリーの応援のおかげで力を出し切ることが出来ました。ありがとうございました。

まかせて下さい、あなたの愛車!



832-1 SAIMYOJI UENO MIE JAPAN  
TEL.0595-24-2262  
FAX.0595-24-0747



### 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



### 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



### 有限会社 伊勢農場

伊賀市諏訪字千谷2600  
☎0595-26-1666[代]

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](http://www.igamono.co.jp)



## 伊賀フューチャーズクラブスポーツフェスティバル報告

総合型地域スポーツクラブとして、「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目指す伊賀フューチャーズクラブでは、スポーツ振興くじ助成を受け、年間を通してスポーツフェスティバルを開催しております。

このスポーツフェスティバルは、近隣で活動するクラブや団体及びスポーツ愛好者へ参加を募り企画・運営開催し、スポーツをする場及び参加者の交流の場を提供するものです。フェスティバル開催により、ジュニアの育成や子供の体力向上及び高齢者を含めたスポーツ愛好者の増加や近隣団体との交流、情報交換及び地域住民のスポーツ実施率向上とスポーツ振興促進を目指しています。

### 白鳳オータムカップミニサッカー大会開催



11月4日、上野西小学校グラウンドにて、白鳳オータムカップミニサッカー大会を開催しました。この大会は、小学校低学年の普段試合機会の少ない選手に、サッカーの楽しさを実感してもらえよう、U9の部、U8の部で開催しました。5人制、7分ハーフで独自のルール設定で全員が出場出来るように工夫しています。

この日は、24チーム約200名の選手が参加され、サッカーを楽しまれていました。

### テニスフェスティバル開催

10月5日 秋晴れの中、テニスフェスティバルが開催されました。

今回は、トーナメントクラス、5,6年生の部、4,5年生の部、3,4年生の部、1,2年生の部に分かれて、試合を行いました。

みんな、普段と違った緊張感のある中で、日頃の練習の成果を発揮していました。

トーナメントクラスでは、県大会出場者の子が多く、レベルの高い試合内容でした。

今年初めての、1,2年生クラスは、ドッチボールの投げ合い形式で行いました。ラリーが長く続く事もあり、テニスで使う体幹トレーニングになる良い試合でした。

次回3月を予定しています。6年生最後の大会となりますので、次回大会に向けて頑張らしましょう!



#### 『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。

#### 令和元年度賛助会員・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、令和元年度会員募集を行なっています。スポーツ(クラブ)を支えていただける個人・団体様をご希望がございましたら、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 1回 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。



## 豊浜印刷

〒518-0226 三重県伊賀市阿保 1380  
TEL.0595-52-0062

#### 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 <a href="http://www.igafuture.jp">http://www.igafuture.jp</a> Eメールアドレス <a href="mailto:iga-fc@ict.ne.jp">iga-fc@ict.ne.jp</a>		
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	682名 *特別会員25団体(令和元年10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、ゴルフ、ノルディックウォーキング、フットサル		





健康スタジオ  
MITSUBA

Produce by matsuyama



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、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。



	月	火	水	木	金	土	日	祝
【午前】 9:30~13:00	○	○	○ チェア	○	○	○	/	○
【午後】 14:00~19:00	○	○	○ チェア	○	○	/	/	/

●持ち物 運動できる格好・タオル・上靴・飲み物

★ロッカー・更衣室完備!!



入会金  
0円

月会費  
¥6,480 (税込)

事務手数料  
¥2,800 (税込)

おためし体験  
¥500

## 特別キャンペーン!!

入会申し込みの方のみ

事務手数料  
¥1,400 (税込)

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お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。

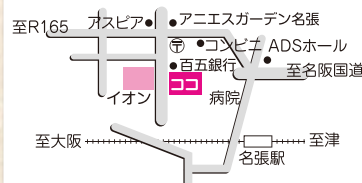
♥ご利用にはおためし体験の事前の予約が必要です。スタジオにお越しいただくか、お電話にてご予約ください。

## 健康スタジオ MITSUBA (ミツバ)

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>



## インストラクター募集

健康はスポーツから 幸せにエクササイズ

パート  
アルバイト

スタジオでの  
サーキットトレーニングの指導

女性専用健康スタジオMITSUBA(みつば)でストレッチ、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の指導を行って頂きます。未経験の方も先輩トレーナーが丁寧に指導します。働きながら、自分も健康になれる仕事です。

●時給 **850円~1,000円**

●時間 【午前】 9:30~13:00  
【午後】 14:00~19:00

●定休日 日曜日・祝日(午後)  
※会社カレンダーによる

●募集人数 3名

★経験者優遇 ※試用期間あり



つなげていきます  
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

スポーツくじ  