



令和8年4月現在

プログラム	会場・時間・対象	開催日	主な内容
フラダンス教室 講師：小出 奈穂 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 2階 10:30~11:30 18歳以上	月曜日	ハワイアンの音楽に合わせて、1曲ずつ丁寧に指導します。足腰だけでなく、頭の体操にもなります。優雅な気分でリラックスできます。
ZUMBA GOLD® 講師：小黑由記江 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 14:00~15:00 18歳以上	月曜日	ラテンの音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。曲線的な動きが多く、骨盤をたくさん動かすので、体幹が鍛えられ、ウエスト引き締め効果も期待できます。
アクティブキッズタイム 年会費+350円チケット1枚	分水武道館 18:00~19:00 年中~小学1年生	第3 月曜日	走ったり、跳んだり、投げたり、頭を使ったり、色々な道具を使い楽しく運動をしましょう。月1回なので、毎週参加でなく気軽に参加できます。
ぽっかぽかエアロビクス 講師：山田 千恵 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 9:30~10:30 概ね50歳以上	火曜日	中高齢者向けの教室で、音楽に合わせてソフトエアロビクスを行います。ゆっくり目のテンポなので、初めての方にぴったりの教室です。
コンディショニング教室 講師：川瀬 和子 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 19:45~20:45 18歳以上	火曜日	身体を整える教室です。リセットとアクティブの2つの手法で人体650の筋肉を整えます。疲れにくい身体に変えていきます。
Let's ピンポン 年会費+150円チケット1枚	分水総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	水曜日	週に1度の楽しいピンポン（卓球）教室です。おしゃべりしながら楽しくピンポンしましょう。貸出し用のラケットもあります。
リフレッシュエアロ 講師：山田 歩実 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 2階 19:30~20:30 18歳以上	水曜日	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で血流を良くした後、じっくりとストレッチをおこない体をほぐしましょう。
かがやきアップ教室 講師：川本朝子 ほか 年会費+350円チケット1枚	分水公民館 10:00~11:15 概ね50歳以上	木曜日	レインボー体操とコンディショニングを中心とした中高齢者向けの教室です。楽しいおしゃべりで身体と気持ちをほぐしましょう。
太極拳教室 講師：燕市太極拳連合会 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 2階 19:00~20:30 どなたでも	木曜日	入門編です。太極拳は気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高め、肩こり、腰痛、ストレス解消などに効果が期待されます。
ZUMBA GOLD® 講師：小黑由記江 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 19:30~20:30 18歳以上	木曜日	昼間の大人気教室が夜にも登場!! ラテンの音楽に合わせて体を動かしましょう。曲線的な動きが多く、体幹が鍛えられ、ウエスト引き締め効果も期待できます。
フラワーアレンジメント教室 講師：山田 雅之 年会費+350円チケット1枚+お花代	分水地域交流センター 2階 19:30~20:30 18歳以上	第2・4 木曜日	季節のお花を使って、かわいいアレンジメントを作ります。できた作品をそのまま持ち帰っておうちにお花を飾りませんか?お花代は1回2,000円です。
スマイルエアロ 講師：福田 隼士 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 13:30~14:30 18歳以上	金曜日	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で楽しくストレス発散をします。
Let's スポレック 年会費+250円チケット1枚	分水総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	金曜日	バドミントンコートで行うミニテニスです。スポンジ製のボールなのでラリーが続きやすく、とても楽しいですよ。初心者を対象とした教室です。

チケット教室の年会費は 高校生~64歳 8,000円、
65歳以上と中学生以下は 6,000円です。

※非会員は年会費不要、チケット2枚で参加できます

申込み・問合せ（分水総合体育館内）

クラブスポーツバイキングぶんすい

TEL 0256-97-3188

月~土 9:00~21:00 / 日・祝 9:00~17:00

★スポーツ教室の部

※スポーツ教室は12,000円の年会費が必要です。(分割払いできます)
 その他に、種目によって別途活動費がかかるものがあります。

種目	団体名	活動日	活動時間	会場	対象
サッカー 分水FCjr	ジュニアC (1~2年生) 1年生 月2,000円※1 2年生 月3,000円※1	月	19:00~20:15	夏:分水小/分水北小 他 冬:分水小/分水北小 他 (時間や会場の変更もあります)	小学1年~2年
		水	19:00~20:15		
		土	9:00~11:00		
	ジュニアB (3~4年生) 種目会費 月3,000円※1	月	19:00~21:00	夏:分中G/多目的広場 他 冬:分水小体育館 他 (時間や会場の変更もあります)	小学3年~4年
		水	19:00~21:00		
		土	9:00~11:00		
		日	9:00~11:00		
	ジュニアA (5~6年生) 種目会費 月3,000円※1	月	19:00~21:00	夏:分中G/多目的広場 他 冬:分水北小体育館 他 (時間や会場の変更もあります)	小学5年~6年
		水	19:00~21:00		
		土	9:00~11:00		
		日	9:00~11:00		
	サッカー	F.C.ESTNOVA新潟燕 種目会費 月4,000円※1	火・木 土 日	19:00~21:00 13:30~16:00 13:30~16:00	詳しくは団体HPを ご覧ください (ESTNOVAで検索)
フットサル	オヤジレックス分水	土	19:30~21:30	国上勤労者体育センター	18歳以上
ソフトテニス	分水イナツブ	火・金	19:00~21:30	グリーンサンスポ 他	中学生以上
バスケットボール	分水ブンバー 種目会費 月500円	月	18:30~21:00	分水総合体育館	小学生
		火		分水小学校	
		木		分水小/四箇村ふれあい館	
		土		分水総体/四箇村ふれあい館	
	ROU B(ロウビー)	月・水	18:30~21:00	分水高校 他	15歳以下の男子
	BUNSUI BUNBAR	月・木・金	19:00~21:00	分水中学校 他	15歳以下の女子
バレーボール	分水ジュニア バレーボールクラブ	火	19:00~21:00	四箇村ふれあい館	小学生
		金	19:00~21:00	分水総合体育館	
体操教室	幼児コース 種目会費 月1,000円	土	13:30~15:00	ジムナスト分水	幼児~小学2年生
	一般コース 種目会費 月1,000円	土	男子 9:30~11:30	ジムナスト分水	小学1年生以上
			女子 15:00~17:00		
選手コース 種目会費 月2,000円	平日	17:30~20:30	ジムナスト分水	指導者からの指示で	
	土日祝	8:30~17:30			
卓球	卓球クラブ教室	火・土	19:00~21:00	分水総合体育館	小学4年~大人
陸上	分水ジュニア陸上教室	土	9:00~12:30 学年によって変更あり	グリーンサンスポ②号棟 他	年長~小学生
	ジョギングサークル	火	19:30~21:00	三燕グラウンド 他	18歳以上
ラケットテニス	分水ラケットテニス	水	19:30~21:30	分水高校	18歳以上 ※現在募集は行っていません
		金	19:30~21:30	分水総合体育館	
バドミントン	FINE'S BC	水	18:30~20:00	四箇村ふれあい館	高校生以上 ※現在募集は行っていません
		金	18:30~20:30		

※1 分水FCjr、ESTNOVA新潟燕の種目会費には兄弟割引があります。兄弟がいる場合はお申し出ください。

注:都合により教室の時間や場所が変更になる場合があります。