

会費の改訂について

年明け早々の大地震、ご親族やお知り合いが能登方面にお住まいの方などもいらっしゃると思います。関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

被災地の皆様が、一日も早く日常を取り戻すことができるように、祈念するとともに、クラブにおいても会員の皆様とともに、復興にむけて何かしらの応援をしていけるように考えていきたいと思っております。

さて、クラブでは、先日開催した理事会において、2024年4月から、一部のプログラムを除き、月会費を200～300円ほど値上げすることを決定いたしました。

ここで、経緯・理由についてご説明をさせていただきます。

浦スポは、市民による市民のためのクラブとして、非営利活動法人（NPO）の形態を選び運営しています。

通常の民間企業は、利益を上げることを目的として、それを株主や役員、社員に配当や賞与として分配していきますが、非営利活動法人は、収支がプラスになっても、これを分配などせず、自らの活動のために使います。

クラブでは、自分たちも含めて地域にお住まいの皆さんがスポーツや運動をしやすいように、できるだけ低い会費となるように努めると同時に、一方で安定した運営ができるように、毎年、少しずつ黒字を出すようにして、設備や用具の更新のために積み立ててきました。

しかしながら、ここ数年のコロナ禍の影響で積み立ててきた資金を崩さざるを得なくなったこと、また、各種の用具の高騰による日常的な経費の増加を受け、理事会において協議し、このままの状態が続くと安定して運営していくことが難しくなると判断し、会費を改訂することとしました。

公共施設をお借りして数多くのプログラムを実施し、地域のイベントなどを開催してこられたのは、クラブ事務所があり常勤のスタッフがいて、安定した運営が行えていることが大きな要因です。

市民クラブとして、これからも会員の皆さんのスポーツライフを支え続けるために、安定した運営が必須となります。

今回の会費の改訂に、ご理解をいただきますよう、よろしくお願いたします。

2024.1.31 浦和スポーツクラブ 理事会

浦和スポーツクラブ プログラム

2024年4月～

体験参加が出来るプログラムもあります。詳細については、事務局までお問い合わせください。

プログラム		対象	曜日	時間	月会費 (税込)	活動場所
サッカー	サッカー広場	年中・年長	月	15:20～16:10	2,750円	駒場サブグラウンド 初回ホーム入りシャツ代 3,700円
		小1～小3		16:30～17:30	2,970円	
		小4～小6		17:40～18:50		
	スクール	小4～小6男子	水	19:30～21:00	3,300円	県立浦和高校
	Girlsサッカー教室	小1～中学生	木	17:30～19:00	2,750円	駒場サブ、本太小グラウンド
	生涯	大人 学生	土日	19:30～21:00	2,420円 1,870円	県立浦和高校 さいたま市リーグ参加も可
スーパーシニア	60歳以上	木	13:00～14:30	2,200円	駒場サブグラウンド	
テニス	駒場キッズ	小1～小4	水	17:00～18:00	3,300円	駒場体育館
		年中～小2	木	16:00～17:00		
	北小キッズ	小1～小4	火	18:00～18:50	3,300円	北浦和小体育館
		小4以上		19:00～19:50		
	中尾キッズ	小1～小4	火	17:00～17:50	3,300円	中尾小体育館
		小4以上		18:00～19:30	4,400円	
	本小インドア	小1～小4	木	17:00～18:30	4,400円	本太小体育館
		小5・小6		18:30～20:00	4,400円	
	硬式ジュニア	小学生以上	水	17:30～19:00	5,060円	天沼テニス公園
		硬式ジュニア保護者			親子 8,360円	
	初級	成人男女	月	11:15～12:45	4,070円	市営コート他 8月はお休み
			火	11:15～12:45		
			水	9:30～11:00		
木			9:30～11:00			
enjoy	女性のみ	木	9:30～11:00	4,070円		
	成人男女	金	9:30～11:00			
中級	成人男女	月	9:00～10:30	5,170円		
		火	9:30～11:00			
		金	13:30～15:00			
シニア	60歳以上男女	水	13:10～14:40	4,070円		
スタジオ	ヨガ、ピラティス他 各種エクササイズ	成人女性 (一部男性可)	タイムスケジュールは別紙をご覧ください 託児付きのクラスもあります。	2,860円	領家スタジオ オンライン配信あり	
のびのび体操広場	年中・年長	金	15:10～16:00	2,750円	駒場体育館	
	小1～小2		16:00～17:00			
	小3～小6		17:00～18:00			
スポーツ鬼ごっこ	小1～小6	金	17:00～18:30	2,750円		
アクティブシニア健康教室	60歳以上男女	月	9:30～10:30	2,750円	駒場体育館	
バレエ	幼児(年少～)	金	お問い合わせください	4,400円	領家スタジオ 発表会の参加必須 週2回8250円～	
	ジュニアⅠ	火・金		5,500円		
	ジュニアⅡ	火・金		6,050円		
バドミントン	高校生以上	木	19:30～21:00	2,420円	本太中 体育館	
星空スポーツ広場 (サッカー・バドミントン)	小学生～成人	土 詳細はHPを ご覧ください	19:30～21:00	サッカー100～300円 バドミントン 300円	県立浦和高校 グラウンド、体育館	

☆ 領家スタジオの周辺に駐車場はありません。自転車又は徒歩でお越しください。

☆ 入会金はありません。 ☆ 星空スポーツ広場は、当日参加受付です。

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金	土
9:10 ↓ 10:00	やすらぎの朝YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ ピラティス (オンライン配信有)	コアヨガ (オンライン配信有)	シニア筋トレ	リフレッシュ ヨガ (オンライン配信有)	一週間を整えるヨガ 9:20～10:10 (オンライン配信有)
10:20 ↓ 11:10	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ&バレエ	フィットネス フラ (オンライン配信有)	リフレッシュ ピラティス (オンライン配信有)	ピラティス (託児あり) (オンライン配信有)	
11:30 ↓ 12:20			アロマ YOGA (オンライン配信有)			
13:30 ↓ 14:20			シニア YOGA			
	アクティブシニア 健康教室 駒場体育館 月曜9:30～10:30	バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00			バレエ幼児 16:15～17:05 バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00	

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

～インストラクターからのクラス紹介～

やすらぎの朝YOGA	心も身体もやすらかになる無理のないポーズや呼吸法を楽しむ、穏やかなヨガのクラスです。週の始まりをヨガで気持ちよくスタートしましょう。
アロマYOGA	アロマ香る空間で、呼吸に合わせて、ヨガを心ゆくまで楽しんでいきます。日頃の疲れを癒し、終わった後、身体も心も満ち足りる、そんな時間を一緒にしましょう。
ストレッチ ピラティス	ストレッチで伸ばしを入れて、筋肉の柔軟性を出してから、ピラティスのエクササイズを行います。身体のパフォーマンスを高めましょう。
ストレッチ&バレエ	子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様がい始めたので同じ趣味を持ちたい…。など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。
コア ヨガ	呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え、代謝の良い体作りを目指します。
フィットネス フラ	フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせ、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。
シニアYOGA	身体をすみずみまで丁寧にほぐし、無理のないヨガと呼吸法を行う、シニア世代向けのクラスです。ご自分のペースで和気あいあい、ヨガのこころ良さを楽しみましょう。
シニア筋トレ	人生100年時代と言われるようになりました。シニア世代のQOL(生活の質)を高めるためには、身体資源である筋力を高めておくことが必要です。シニアが無理なく筋力アップできるスポーツ科学に基づいたトレーニング方法について学びます。一人ではなかなか続かないトレーニングを皆さんと一緒に楽しく続けましょう。
リフレッシュ ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢の改善、歪みを整え、トラブルを予防します。健康的な身体づくりやパフォーマンスの向上を目指しましょう。
リフレッシュ ヨガ	このクラスはシニアの方も参加できるクラスです。体力、筋力の低下を回復し、簡単なヨガのポーズと音楽のリズムに合わせて、ご自分のペースで身体の可動域を無理なく広げ、リフレッシュしていただくクラスです。
ピラティス	深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくなるばすストレッチをとりいれながら、理想的な姿勢を目指します。
1週間を整えるヨガ	土曜日の朝のひと時、1週間の心と体のバランスを整えましょう。ヨガが初めての方、体が硬い方大歓迎です！ ゆっくりと自分と向き合い、明日からのエネルギーをチャージしましょう。

駒場体育館 月曜9時半～

アクティブシニア 健康教室	いくつになっても自分の足で歩き、快適な日常生活をおくろう！をテーマに、足腰を鍛える運動を中心に、全身を動かして運動機能の維持向上を目指します。
------------------	---