

総合型地域スポーツクラブ  
特定非営利活動法人  
令和6年度

ここから始まる健康への近道

# SENDAI SPORTS CLUB 01



川内スポーツクラブ01

☎ 0996-23-5501

〒895-0214 薩摩川内市運動公町3030

(サンアリーナせんだい内)

営業時間: 火~金 9:00~21:00

土 9:00~13:00

休業日: 日曜/祝日/月曜日

↓ゼロワンHP



↓Instagram



SENDAI  
01  
SPORTS CLUB  
MEMBERS ONLY



CHECK!!

# 事業案内

## ★指導者派遣★

- 幼児・児童体育教室
- 生涯学習・講演会
- 企業健康教室
- イベント等の体操指導 など



イベント等でお困りの際は **01 派遣ヘルスキュー**♪  
各プロフェッショナルにお任せ!

今すぐ**GoGoゼロワン!!**

## ★受託事業★

- サンアリーナせんだい  
トレーニング管理運営
- 薩摩川内市  
・健康スポーツ教室  
・育児リフレッシュ事業  
『はぐHUGくらぶ』



## ★指定管理★

- 東郷総合運動場 ☎0996-42-0356
- 樋脇総合運動場  
屋外人工芝競技場 ☎0996-37-2117
- サン・アビリティーズ川内  
ふれあいドーム ☎0996-22-7938
- 川内プール ☎0996-23-5545

## 薩摩川内市 一般介護予防事業 ミニデイ

### 「せんだい★暮らすメイト」

住み慣れた地域で 自宅でずっと元気に暮らす  
シニアの学び舎です!(^^)! 普段の生活に**プラスワン♪**

参加費：300円/日 65歳以上の薩摩川内市市民の方

対象：65歳以上の方(65歳以下の方も別料金にてご利用可)

### 【せんだい★暮らすメイト問合せ先】

☎070-5490-8178

〒895-0012

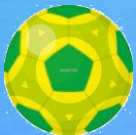
鹿児島県薩摩川内市平佐2136-7 ビル1F

まずはお気軽に問合せください♪

# SENDAI SPO



## やりたいことが



## ここから



# RTS CLUB 01

# サンアリーナせんだい トレーニング室



## きっとみつかる



### ●利用時間

9:00~21:30  
(体育館8:30~22:00)

スタッフの  
おすすめ!

### ●休館日

毎週月曜日  
※その他、臨時休業有

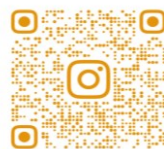
01会員様は  
「とくとくカード」  
が購入できますよ♪  
詳しくは料金表にて★

### ●利用料

大人⇒240円/回  
高校生⇒90円/回 (※学生証提示有)

### ●利用できる方

高校生以上⇒初回講習を受けた方  
※中学生以下は利用できません



@SAN\_SENDAI01.GYM

### ●初回講習日(要予約)

毎週木・金・土・日

- ① 11:00~
- ② 15:00~
- ③ 19:00~



### 【トレーニング室に関する問合せ】

☎070-5487-7105

〒895-0214

鹿児島県薩摩川内市運動公園町3030

お気軽に問合せください♪

## 01パーソナルトレーニング

お待たせいたしました!  
皆さんの要望にお応えしてスタート



シェイプアップ 姿勢改善 体質改善  
スポーツパフォーマンス向上 筋力アップ など

忙しいあなたも**必見!**  
お財布に優しい**30分**から  
始められる新しいパーソナル!



詳しくはサンアリーナせんだい  
トレーニング室へお気軽に問合せください★

# Sports Circle

体験 200円/回  
※各サークル1回限定

## 火 ラージボール卓球

時間：19:30～21:30

会場：サブアリーナ

世代を超えて交流できて、  
楽しみながら本気になれる！

## 水 バドミントン

時間：10:00～11:50

会場：メインアリーナ

ラリーしたり、ゲームしたり  
盛りだくさん！楽しみましょう☆

## 水 ソフトバレー & インディアカ

時間：13:00～14:50

会場：サブアリーナ

2つの種目を楽しめる  
欲張りなサークル！楽しみましょう♪

## 水 ソフトテニス

時間：19:30～21:30

会場：サブアリーナ

雨天時はサンドームで行います  
天気を気にせず思いっきり楽しもう♪



## 木 ラージボール卓球

時間：10:00～11:50

会場：メインアリーナ

シングル♪ ダブルス♪

気軽に卓球の面白さを味わえます！

## 木 グラウンドゴルフ

時間：14:00～15:50

会場：サンドーム

皆で仲良く、輪を大切に  
一緒に楽しみましょう♪

## 木 ソフトバレー

時間：20:00～21:50

会場：サブアリーナ

基本ゲーム中心で楽しく行っています  
皆で楽しみましょう♪

## 木 バドミントン

時間：19:30～20:30

会場：メインアリーナ

初心者、ファミリー大歓迎♪  
ジュニアからシニアまで幅広い年代で  
楽しんでいます♪

## 金 バドミントン

時間：20:00～21:50

会場：メインアリーナ

初心者、ファミリー大歓迎♪  
ジュニアからシニアまで幅広い年代で  
楽しんでいます♪

## 木 フットサル

時間：20:00～21:50

会場：サンドーム

男女問わず、思いっきり  
ゲーム中心に楽しみます☆

## 金 バスケット

時間：20:00～21:50

会場：サブアリーナ

若者からシニアまで！  
気分はNBA♪仲間づくりに

## 日 テニス

時間：19:00～20:50

会場：テニスコート

基本からゲームまで！  
ナイターテニスを楽しみましょう♪

## シニア健康づくり教室

## 木 元気茶屋

対象：65歳以上

時間：9:30～11:00

会場：武道場



イス座位中心で、ボールを使ったほぐし、  
筋トレ・有酸素運動など行います  
楽しく仲間づくり、健康づくりに♪



# 料 金 表



※全ての会員種別に運営費として年会費のお支払いをお願いいたします。  
ただし同一世帯のご加入については年会費の家族割が適用されます。

入 会 時  
全 会 員 様 対 象

入会金：2,200円/入会時  
年会費：3,500円/年  
※家族割：2人目3,000円/年・3人目から2,500円/年  
※グループ割引：一人当たり500円引き(入会時に限る)

※ビジター会員は上記対象外となります

会 員 種 別	活 動 内 容	月 別 謝 儀	特 典
ダイヤモンド会員	・全サークル参加 ①スポーツサークル ②スタジオ ③元気茶屋  ・トレーニング室利用	11,000円/月	・クラブイベント等に参加♪ ・オリジナルTシャツ付
スポーツ会員大	・全てのスポーツサークル	800円/月	トレーニング室専用 “とくとくカード”購入可 ●一般：1,500円/12回 ●高校生：600円/12回
スポーツ会員子ども	・全てのスポーツサークル	500円/月	※初回講習受講必須 ※高校生以上利用可
スポーツ会員未就学	・全てのスポーツサークル	300円/月	とくとくカードは 通常より約5回分お得 (*^*)♪
元気茶屋会員	・シニア健康づくり教室(65歳以上)	2,500円/月	・クラブイベント等に参加 ・オリジナルTシャツ付  <b>特典</b>
ビジター会員	・スポーツ ・元気茶屋	⇒各500円/回 ⇒800円/回	



入会時あおまるカード、  
子育て支援パスポート  
(※お子様のみ対象)  
提示で  
**入会金50%OFF**



大 人	19歳以上
子 ども	18歳以下
未 就 学	4 ~ 5 歳

# Junior Circle

体験 200円/回

※各サークル1回限定

火

## Jr.フットサル

対象：小学生以上

時間：18:00～20:00

会場：サンドーム

南米のリズムでキック、楽しく活動しよう

水

## 新体操

対象：4歳～5歳児まで

時間：15:00～16:00

会場：サブアリーナ

リズム、柔軟性を楽しく身に付けよう♪

水

## キッドビクス

対象：小学生以上

時間：17:30～19:00

会場：スタジオ

エアビクス・ヒップホップを中心に楽しみます

水

## Jr.陸上

対象：小学生以上

時間：18:00～20:00

会場：陸上競技場

楽しみながら動ける身体づくりをします

木

## わくわくキッズ

対象：3歳～5歳児まで

時間：15:00～16:00

会場：スタジオ

遊びながら色んな動きに挑戦!!

木

## Jr.フットサル

対象：小学生以上

時間：18:30～20:00

会場：サンドーム

ボールを蹴る楽しさを味わってみよう♪

木

## Jr.バドミントン

(スキルアップ)

対象：小学生以上

時間：18:30～20:00

会場：サブアリーナ

実践的な練習でスキルアップを目指します

金

## Jr.ソフトテニス

(基本クラス)

対象：小学3年生以上

時間：18:00～20:00

会場：サンドーム

ボールに慣れたらラリーを楽しもう

金

## Jr.バドミントン

(基本クラス)

対象：小学生以上

時間：18:30～20:00

会場：メインアリーナ

楽しみながら基本のフォームからスタート!

金

## Jr.卓球

(初心者クラス)

対象：小学3年生以上

時間：19:30～21:00

会場：メインアリーナ

初心者向けのクラス!一緒に楽しもう♪



土

## クラブキッズ

対象：小学生以上

時間：10:00～11:45

第二土曜日⇒13:30～15:15

会場：変動有

年間を通して様々なスポーツに挑戦!

土

## Jr.陸上

対象：小学生以上

時間：15:00～17:00

会場：陸上競技場

子どもたちの体力アップを目指します!

土

## Jr.バドミントン

(育成クラス)

対象：小学生以上

時間：19:00～21:00

会場：サブアリーナ

より実践的な練習で大会出場を目指します

土

## Jr.ソフトテニス

(スキルアップクラス)

対象：小学3年生以上

時間：19:00～21:00

会場：サンドーム

大会出場を目指すクラスです♪

New

## THE CHALLENGE

New

## 『HIPHOP』

14:30～15:30

## 『K-POP』

16:00～17:00

対象：小学3年生～高校生

曜日：第2・4土曜日

会場：スタジオ



# 料 金 表



※全ての会員種別に運営費として年会費のお支払いをお願いいたします。  
ただし同一世帯のご加入については年会費の家族割が適用されます。

**入 会 時**  
**全 会 員 様 対 象**

入会金：2,200円/入会時  
年会費：3,500円/年  
※家族割：2人目3,000円/年・3人目から2,500円/年  
※グループ割引：一人当たり500円引き(入会時に限る)

※ビジター会員は上記対象外となります

会 員 種 別	活 動 内 容	月 謝	特 典
ジュニアALL会員	・ジュニアサークル全て ・クラブキッズ ※ダンスサークル除く	3,300円/月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツサークル参加可能(一部保護者同行)</li> <li>・クラブイベント等に参加</li> <li>・オリジナルTシャツ付</li> </ul>
キッズALL会員 (未就学)	・キッズサークル全て ・わくわくキッズ	3,300円/月	
ジュニア会員	・ジュニアサークル 1サークル限定	2,200円/月	 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 50%; font-weight: bold;">特典</span>
キッズ会員(未就学)	・新体操	2,500円/月	
ジュニアダンス会員	・キッドピクス	2,500円/月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラブイベント等に参加</li> <li>・オリジナルTシャツ付</li> </ul>
わくわくキッズ会員	・わくわくキッズ	2,000円/4回	
クラブキッズ会員	・クラブキッズ	2,000円/5回	 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 50%; font-weight: bold;">特典</span>
ビジター会員	・ジュニア・キッズ サークル ・ジュニアダンス	各800円/回	



入会時あおまるカード、  
子育て支援パスポート  
(※お子様のみ対象)  
提示で  
**入会金50%OFF**



子 ども	18歳以下
未 就 学	4～5歳

# Studio Circle

体験 200円/回

※各サークル1回限定

## 火 骨盤底筋エクササイズ

時間：10:00～10:45

美姿勢・くびれ・お尻やお腹周り  
スッキリ目指してアンチエイジング♪  
インストラクター：栢

## 火 パンチ&キック ★New

時間：14:00～15:00

キック&パンチを交えた有酸素運動  
筋肉トレーニングも交互に行い、脂肪燃焼！  
インストラクター：奥野

## 火 ZUMBA

時間：19:15～20:00

様々な音楽とステップで楽しく  
シェイプアップ♪シェイプアップ♪  
インストラクター：奥野

## 火 ピラティス

時間：20:10～20:55

インナーマッスルを鍛えるエクササイズ！  
まずは体験からどうぞ♪  
インストラクター：奥野

## 水 ピラティス

時間：10:00～10:45

コアマッスルを鍛え、身体の歪みを  
直してメリハリボディを目指します♪  
インストラクター：奥野

## 水 ZUMBA

時間：10:55～11:40

ラテン系の音楽でダンスフィットネス  
エクササイズ♪一緒に楽しもう★  
インストラクター：奥野

## 水 ヨガ

時間：14:30～16:00

ゆっくりと時間をかけ、ほぐしから始めて  
ヨガの基本的な動きで身体に働きかけます  
インストラクター：比良

## 水 シェイプ° & リカバリー 「骨盤底筋」

時間：19:15～20:00

骨盤底筋はインナーマッスルですので  
鍛えることで腹部の引き締めにも効果的です♪  
インストラクター：栢

## 水 ZUMBA

時間：20:15～21:00

ストレス解消一押し！Worldミュージックで  
思い切り弾けましょう♪  
インストラクター：栢

## 木 ソフトエアロ

時間：10:00～10:45

歩く動作を中心にエアロビクスの基本の  
ステップで音楽に合わせて楽しもう♪  
インストラクター：福永

## 木 ゆるトレ

時間：10:55～11:40

基本的な筋トレやストレッチを  
週替わりで行ってまいります！！  
インストラクター：福永

## 木 パワー 스트ライク

時間：19:15～20:15

サンドバッグを使ってボクシングの  
動きでしっかり汗をかきます☆  
インストラクター：satoko

## 金 リラックスヨガ

時間：10:00～10:45

ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズで  
リラクゼーションとストレス解消♪  
インストラクター：栢

## 金 リフレッシュエクササイズ

時間：10:55～11:40

第1・3週：ZUMBA  
第2・4週：簡単なリズム体操  
※毎週シューズ必須  
インストラクター：栢

## 金 らくらくステップ

時間：19:15～20:00

ステップ台の昇降運動を中心にステップの  
基本動作を音楽に合わせて楽しもう♪  
インストラクター：福永

## 金 からだリセットヨガ

時間：20:10～20:55

呼吸法とポーズでリラックス♪  
心身のストレス解消&疲労回復！  
インストラクター：福永

## 土 かんたんステップ

時間：10:00～10:45

ステップ台を使って基本動作を音楽に  
合わせて♪初心者でも楽しめるクラス！  
インストラクター：天瀬

## 土 コンディショニングヨガ

時間：10:55～11:40

深い呼吸を繰り返しながら筋肉をほぐし  
柔軟性を高め、筋力アップも目指します  
インストラクター：天瀬

## THE CHALLENGE

### 『Let's Dance』

対象：高校生～大人  
時間：19:00～20:00  
曜日：第4土曜日  
会場：スタジオ  
インストラクター：Ryuhei







# 料 金 表



※全ての会員種別に運営費として年会費のお支払いをお願いいたします。  
ただし同一世帯のご加入については年会費の家族割が適用されます。

入 会 時  
全 会 員 様 対 象

入会金：2,200円/入会時  
年会費：3,500円/年  
※家族割：2人目3,000円/年・3人目から2,500円/年  
※グループ割引：一人当たり500円引き(入会時に限る)

※ビジター会員は上記対象外となります

会 員 種 別	活 動 内 容	月 別 謝	特 典
ダイヤモンド会員	・全サークル参加 ①スポーツサークル ②スタジオオ ③元気茶屋  ・トレーニング室利用	11,000円/月	・クラブイベント等に参加♪ ・オリジナルTシャツ付
スタジオALL会員	・スタジオ全て	8,000円/月	トレーニング室専用 “とくとくカード”購入可 ●一般：1,500円/12回 ●高校生：600円/12回
スタジオ8会員	・スタジオレッスン月8回	6,500円/月 ※9回以上追加料金 1 レ ッ ス ン 8 5 0 円	※初回講習受講必須 ※高校生以上利用可  とくとくカードは 通常よりも約5回分お得 (*^_^*)♪
スタジオ4会員	・スタジオレッスン月4回	3,500円/月 ※5回以上追加料金 1 レ ッ ス ン 8 5 0 円	・クラブイベント等に参加 ・オリジナルTシャツ付
スタジオタイムリー会員	・気軽にスタジオレッスンを 都 度 利 用	900円/回	 <b>特典</b>
ビジター会員	・スタジオ	⇒各1,100円/回	



入会時あおまるカード、  
子育て支援パスポート  
(※お子様のみ対象)  
提示で  
入会金50%OFF



大 人	19歳以上
子 ども	高 校 生

# 令和6年度川内スポーツクラブ01

曜日	月	火			水				木					
会場	休業日	サブ	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	他	武道場	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	
9:00														
9:30									9:30					
10:00				10:00 骨盤底筋 エクササイズ	10:00		10:00		元気茶屋	10:00			10:00 ソフト エアロ	
10:30				10:45			10:45		11:00				10:45 エアロ	
11:00					バドミントン		10:55			ラージボール 卓球			10:55	
11:30							ZUMBA						ゆるトレ	
12:00					11:50		11:40			11:50			11:40	
12:30														
13:00						13:00								
13:30						ソフトバレー & インディアカ								
14:00				14:00								14:00		
14:30				パンチ & キック		14:50	14:30					グラウンド ゴルフ		
15:00				15:00 NEW		15:00 新体操 未就学	ヨガ						15:00	
15:30						16:00	16:00					15:50	わくわくキッズ 16:00	
16:00														
16:30														
17:00														
17:30							17:30							
18:00			18:00				キッドピクス	18:00						
18:30			Jr.フットサル				19:00	Jr.陸上 陸上競技場				18:30	18:30	
19:00				19:15			19:15	晴:競技場 雨:ドーム				Jr.バドミントン (スキル)	Jr.フットサル	19:15
19:30		19:30	20:00	ZUMBA		19:30	シェイプ&リカバリー 「骨盤底筋」	20:00		19:30				19:15 パワー ストライク
20:00				20:00			20:00							20:15
20:30		ラージボール 卓球		20:10		ソフトテニス	20:15			バドミントン			20:00	
21:00		21:30		20:55			ZUMBA						20:00	
21:30						21:30	21:00			21:30			ソフトバレー	フットサル
22:00													21:50	21:50
会場	休業日	サブ	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	他	武道場	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	

# タイムスケジュール

金				土				日	曜日
メイン	サブ	ドーム	スタジオ	サブ	ドーム	スタジオ	他	他	会場
※サークルスケジュールは変更になる場合もございますので、予めご了承下さい									9:00
									9:30
10:00			10:00 リラックス ヨガ			10:00 かんたん ステップ	10:00		10:00
ラージボール 卓球			10:45			10:45	クラブキッズ		10:30
			10:55 リフレッシュ エクササイズ			10:55 コンディショニング ヨガ	各会場にて 実施		11:00
11:50			11:40			11:40	11:45		11:30
			NEW						12:00
									12:30
									13:00
									13:30
									14:00
									14:30
						14:30 HIPHOP			14:30
						15:30 NEW	15:00		15:00
							Jr.陸上 スキルアップ		15:30
							晴:競技場 雨:ドーム		16:00
						16:00 K-POP			16:30
						17:00 NEW	17:00		17:00
									17:30
									18:00
									18:30
									19:00
18:30			18:00						19:00
Jr.バドミントン			Jr.ソフトテニス						19:30
20:00	19:30		20:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:30
	Jr.卓球 (初心者)			Jr.バドミントン (育成)	Jr.ソフトテニス (スキル)	Let's Dance		テニス	19:30
20:00	21:00	20:00	19:15 らくらく ステップ	21:00	21:00	20:00 NEW		晴:テニスコート 雨:ドーム	20:00
バドミントン		バスケット	20:10 からだリセット ヨガ						20:30
			20:55						21:00
21:50									21:30
									22:00
メイン	サブ	ドーム	スタジオ	サブ	ドーム	スタジオ	他	他	会場

第2土曜日は  
13:30~15:15

第2・4土曜日

第4土曜日

NEW  
曜日変更

New

募集中



川内スポーツクラブ01の  
**会員証**を提示すると  
自費施術より  
**なんと20%OFF**  
・お得な回数券も割引あり  
詳しくは『**OCEAN整骨院**』へ  
**GoGo!!**

〒895-0066  
薩摩線川内市五代町1857-3  
電話080-2704-8499



↓ Instagram



OCEAN\_SEIKOTSUIN

# 01 特約店情報



“元アスリート”が指導する  
女性の健康づくりのための『ボクシングセラピー』

完全プライベート空間 女性専用

通常レッスン受講料  
**3回 ¥18,000**のところ  
川内スポーツクラブ01の  
**会員証**を提示すると  
**3回 ¥10,000**

・お得な回数券も割引あり  
詳しくは『**BODYBOX**』

〒895-0021  
薩摩川内市向田本町9-10-2F  
電話0996-51-9049



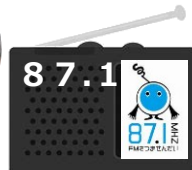
↓ 予約はこちらから



BODYBOX.SATSUMASENDAI.SATO

FMさつまませんだい

まいぷらRADIO  
毎月第4金曜日  
17時スタート!



第4金曜 17時



RADIO



アシスタントで01事務局金子が出演!

17:30からは  
『01 金子のゲストコーナー』

皆さんのウキウキ  
Sports Lifeあれこれお聞きしちやいます♪  
お楽しみに〜♡

