

総合型地域スポーツクラブ  
特定非営利活動法人  
令和8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!!

# Sports Circle

体験 200円/回  
※各サークル1回限定

## 月 バドミントン (ファースト)

時間：10:00～11:50  
会場：メインアリーナ

試合はおあずけ！基礎から始めよう♪  
(別途追加料金有)

## 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

天気を気にせず思いっきり楽しもう♪  
※会場・時間変更有



## 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：19:30～21:30

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♪

## 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  
ゲーム中心に楽しめます☆

## 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♪

## 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	<p>トレーニング室専用 “とくとくカード”購入可</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●一般：1,500円/12回</li> <li>●高校生：600円/12回</li> </ul> <p>※初回講習受講必須 ※高校生以上利用可</p> <p>とくとくカードは 通常より約5回分お得 (*^_^*)♪</p> <p>・クラブイベント等に参加</p>
スポーツ会員大	・全てのスポーツサークル	800円/月	
スポーツ会員子ども	・全てのスポーツサークル	500円/月	
スポーツ会員未就学	・全てのスポーツサークル	300円/月	
元気茶屋会員	・シニア健康づくり教室(65歳以上)	2,500円/月	
トレーニング室会員	トレーニング室利用	月 謝 儀 無 年 会 費 の み	
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

体験 200円/回  
※各サークル1回限定

# Junior Circle

# Preschooler Circle

## 月 Jr.陸上(選手コース)

対象：小学生以上  
時間：17:30～19:00  
会場：陸上競技場

体力向上と競技力向上をめざします

## 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

## 火 Jr.バドミントン (スタートクラス)

対象：小学生以上  
時間：17:30～19:00  
会場：メインアリーナ  
初心者みのみのクラス！

## 火 Jr.バスケ

対象：小学1～6年生  
時間：18:00～19:30  
会場：メインアリーナ

笑顔をもっと楽しくプレー

## 火 Jr.ソフトテニス (出水クラス)

対象：小学3年生以上  
時間：19:00～21:00  
会場：高尾野きらめきドーム

経験豊富なコーチが丁寧に指導します

## 火 Jr.バドミントン (ユニゾンクラス)

対象：中学生・高校生  
時間：19:00～21:00  
会場：メインアリーナ

実践的な練習で大会出場を目指します

## 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

## 水 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：18:00～20:00  
会場：テニスコート

大会出場を目指すクラスです♪

## 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.卓球 (初心者クラス)

対象：小学3年生以上  
時間：18:30～20:00  
会場：御陵下会館

初心者向けのクラス！一緒に楽しもう♪

## 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！

## 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⇒お休み  
会場：変動有

年間を通して様々なレベルに挑戦！

## 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

実践的な練習で大会出場を目指します

## 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♪

## 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!!

# Dance

## 水 KidsBASE

対象：小学生以上  
時間：17:30～19:00  
会場：スタジオ  
子どものためのフィットネス

## 土 Jr. HIPHOP

対象：小学3年生～高校生  
時間：14:30～15:30  
会場：スタジオ

初心者大歓迎！『ダンスの王道』楽しもう♪

## 土 Jr. K-POP

対象：小学3年生～高校生  
時間：16:00～17:00  
会場：スタジオ

初めての方もOK 一緒に楽しくダンスしよう！

## VISITOR

## 土 SATURDAY DANCE

対象：小学生  
時間：17:30～18:30  
会場：スタジオ  
曜日：基本第1.3土曜日  
※講師の都合により変更有



# 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(子育て支援パスポート提示で50%OFF)  
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	
ジュニアスペシャル会	・ジュニアサークル全て ・スポーツサークル全て ※ダンスサークル除く	3,600円/月	
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	
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	
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	
キッズ会員(未就学)	・新体操	2,500円/月	
kidsBASE会員	・Kids BASE	2,500円/月	
ジュニアダンス会員	・Jr.HIPHOP ・Jr.K-POP どちらか1つ	3,500円/月	
ジュニアダンスALL会員	・Jr.HIPHOP ・Jr.K-POP・KidsBASE	6,000円/月	
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/4回	
ビジター会員	・ジュニア・キッズ ・KidsBASE	各800円/回	子 ども 18歳以下
	・ジュニアダンス	各1,100円/回	未 就 学 3～5歳

# Studio Circle

体験 500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：柗

## 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：14:30～15:40

ゆっくりと時間をかけ、ほぐしから始めて  
ヨガの基本の動きで身体に働きかけます

インストラクター：比良

## 水 フィットネスフラ

時間：19:15～20:00

音楽に癒されながら楽しく動いて  
綺麗にシェイブ💖

インストラクター：柗

## 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：柗

## 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  
週替わりで行っていきます！！

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☆彡

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：柗

## 金 ZUMBAGOLD

時間：10:55～11:40

年齢や体力に関係なく  
安心して楽しめます♪

インストラクター：柗

## 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：20:10～21:10

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

## ★GUEST★

### 土 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

### 土 SATURDAY DANCE

対象：中学生～大人

時間：19:00～20:00

曜日：第1.3土曜日

※講師の都合により変更有

会場：スタジオ

インストラクター：TAISHI





# 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スタジオオ ③元気茶屋  ・トレーニング室利用	11,000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  ※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 (*^_^*)♪  ・クラブイベント等に参加
スタジオALL会員	・スタジオ全て ※元気茶屋除く	8,000円/月	
スタジオ8会員	・スタジオレッスン月8回 ※元気茶屋除く	6,500円/月 ※9回以上追加料金 1 レッスン 1 0 0 0 円	
スタジオ4会員	・スタジオレッスン月4回 ※元気茶屋除く	3,500円/月 ※5回以上追加料金 1 レッスン 1 0 0 0 円	
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 ※元気茶屋除く	1,000円/回	
ビジター会員	・スタジオ	⇒各1,300円/回	

※スタジオ8・4・タイムリー会員の方には回数券配布。詳しい内容については事務局まで



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8年度川内スポーツクラブ01

曜日	月	火					水					木				
会場	休業日	メイン	サブ	きらめき ドーム	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	テニスコート	競技場	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					10:00 骨盤底筋 エクササイズ	10:00		10:00			元気茶屋	10:00			10:00
10:30	バドミントン (初心者) ※第一月曜日休み					10:45	バドミントン		ピラティス			11:00				ソフト エアロ
11:00									10:45				ラージボール 卓球			10:45
11:30	11:50						11:50		10:55				11:50			10:55
12:00									ZUMBA							ゆるトレ
12:30									11:40							11:40
13:00								13:00								
13:30								ソフトバレー & ｲﾝﾃﾞｨｱｶ								
14:00									14:30						14:00	
14:30								14:50	14:30					グラウンド ゴルフ		15:00
15:00								15:00	ヨガ							わくわくキッズ
15:30								新体操 未就学	15:40						15:50	16:00
16:00								16:00								
16:30																
17:00																
17:30	17:30	17:30							17:30							
18:00	Jr.陸上 (選手コース)	Jr.バドミントン (スタート)	18:00		18:00				kidsBASE	18:00	18:00					
18:30	19:00	19:00	Jr.バスケ		Jr.フットサル				19:00	Jr.ソフトテニス (スキル)	Jr.陸上 陸上競技場		18:30	18:30		
19:00		19:00	19:30	19:00		19:15	19:00		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	Jr.ソフトテニス (出水)	20:00	ZUMBA	Jr.バドミントン (ユニゾン)	19:30	フィットネスﾌﾗ	20:00	20:00		19:30	20:00	20:00	19:15
20:00		Jr.バドミントン (ユニゾン)				20:00			20:00	20:00	20:00		バドミントン	20:00	20:00	パワー ストライク
20:30		21:00	ラージボール 卓球	21:00		20:10	21:00	ソフトテニス	20:15	ZUMBA						20:15
21:00			21:30			20:55			21:00				21:30			
21:30																
22:00																
会場	休業日	メイン	サブ	きらめき ドーム	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	テニスコート	競技場	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	スタジオ	競技場	他	テニスコート	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		10:55				11:00
			ZUMBA		コンディショニング				11:30
11:50			GOLD		ヨガ		11:45		11:30
			11:40		11:40				12:00
									12:30
									13:00
									13:30
									14:00
									14:30
									15:00
									15:30
									16:00
									16:30
									17:00
									17:30
									18:00
18:30	18:30	18:00			17:30				18:30
Jr.バドミントン	Jr.卓球 (初心者)	Jr.ソフトテニス			サタデー DANCE				18:00
					18:30				18:30
					第1.3土曜日				19:00
20:00	20:00		19:15	19:00	19:00	19:00		19:00	19:00
			らくらく ステップ	Jr.バドミントン (育成)	Let's Dance 第4土曜日	サタデー DANCE		テニス	19:30
			20:00		20:00	20:00			19:30
			20:10		第1.3土曜日			晴:テニスコート	20:00
20:00	20:00		からだリセット ヨガ	21:00					20:30
バドミントン	バスケット		21:10					20:50	21:00
									21:30
21:50	21:50								21:30
									22:00
メイン	サブ	ドーム	スタジオ	サブ	スタジオ	競技場	他	テニスコート	会場

# 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』



## 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 自宅ですっと元気に暮らす  
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♪

## ★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

## ★賛助会員★

- OCEAN整骨院  
～ダイエット・産後骨盤矯正・デスクワーク専門～
- BODYBOXG.O.A.T.薩摩川内
- サツマヤ有限会社

※賛助会員募集中!!

# サンアリーナせんだい トレーニング室 ご利用案内

- 利用時間 9:00~21:30 (体育館… 8:30~22:0)
- 休館日 毎週 月曜日 (その他、臨時休館日 あり)
- 利用料 1回 240円 [高校生 90円 ※学生証の提示必須]  
⇒ 体育館入口の券売機にて、チケットをご購入ください。お得な定期券・回数券もあります。
- 利用できる方 高校生以上 {※中学生以下は利用できません。  
※市外・県外・国外の方も利用できます。}

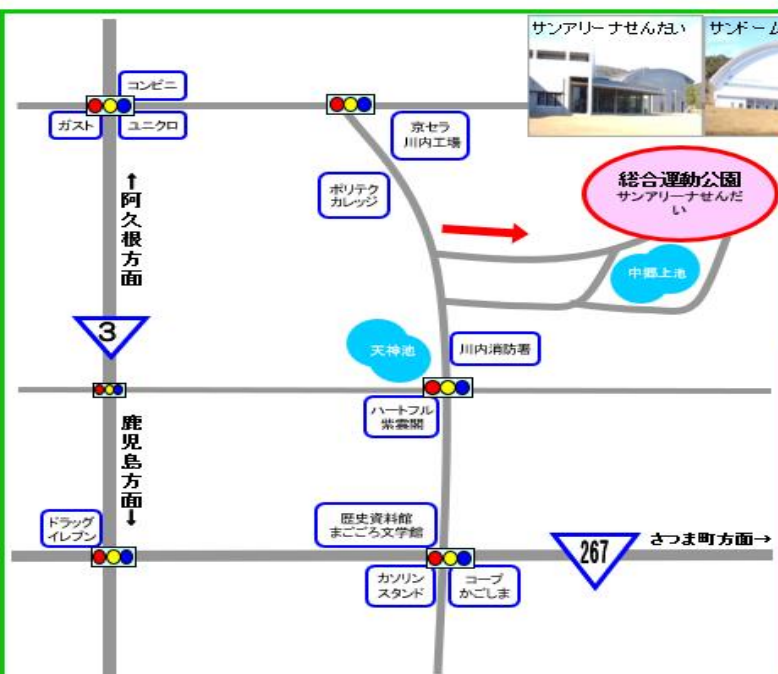
※ **但し、『初回講習を受けてからのご利用』となります** ※

《初回講習》日時 { 毎週 (木)・(金)・(土)・(日) } †予約制(4名) †無料

①11:00~ ②15:00~ ③19:00~

- ★ 初回講習を受けていない方は、ジムのご利用はできません。
- ★ “直接”もしくは“お電話”にて、必ず日時をご予約ください。
- ★ 初回講習は、無料です。
- ★ 問診の記入・トレーニングマシン等の利用説明及び 体験を行います。(※所用時間：45分程度)
- ★ 運動しやすい服装・室内用シューズが必要です。

トレーニング前後の血圧や体重・体調等をコンピューターに登録し、健康維持・増進にお役立て頂けるシステムになっております。また、目的別のメニューもご用意しており、ご希望に応じてメニュー作成も可能です。



★ ご予約・お問い合わせは…

薩摩川内市総合体育館  
**サンアリーナせんだい**  
〒895-0214  
鹿児島県薩摩川内市運動公園町3030番地

【トレーニング室 ご予約・お問い合わせ】  
・(月) 休み ・(火)~(日) 9:00~21:30  
☎ 070-5487-7105 (川内スポーツクラブ 01)

# 販売中!!

O1Tシャツを着て  
一緒に運動しませんか?



大人用(中学生~)



子ども用(~中学生)



子ども・大人兼用

1枚 サイズ  
120から3L  
¥1600

子ども・大人兼用は  
Tシャツかポロシャツ  
色も選べます  
詳しくは事務局まで  
※オレンジはスタッフ専用