

令和8年度

# 新規会員募集!

3月1日より  
受付開始

HIKAWA SPORTS YUME CLUB

# ひかわスポーツ 夢クラブ



時を超えスポーツでつながる「ひと」「まち」そして「夢」



ひかわスポーツ夢クラブは斐川のまちを元気にする「総合型地域スポーツクラブ」です

「総合型地域スポーツクラブ」とは健康づくりや仲間づくりを目的として  
みなさまの身近なところでスポーツなど楽しんでいただくため、スポーツ庁が推進している地域活動団体です

# フィットネスプログラム

フィットネスプログラム内の  
2教室目から300円引き!



## スローヨガ

月3回  
月曜日

10:00~11:00

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/アクティーひかわ多目的ホール

1週間を気持ちよくスタートするために心地よいヨガの動きでからだの調子を整えていきます

## ピラティス

月2回  
木曜日

13:30~14:30

回数/前期4~9月<12回> 後期10~3月<12回>  
参加費/各期6,500円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/アクティーひかわ多目的ホール

衰えがちな体幹の筋肉(深層部)に働きかけるエクササイズです。骨格の歪みや筋力不足による体調不良改善に効果あり☆

## ゆったりヨガ

月3回  
水曜日

10:00~11:00

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/アクティーひかわ多目的ホール

呼吸に合わせてゆっくり体を動かすことで、肩こり・腰痛・疲労感・ストレスなどの不調を減らします。

## からだメンテナンス

月3回  
木曜日

10:00~11:00

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/アクティーひかわ多目的ホール

“身体の調子を整える”ことをテーマに、肩こりや姿勢の歪み改善を行います。即効性あり。効果を体感してみてください。

## ボディケアヨガ

月3回  
月曜日

19:00~20:00

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/アクティーひかわ多目的ホール

日頃溜まった疲れ・ストレスを解消し、体のメンテナンスを行います。仕事終わりに体をリフレッシュしたい方にオススメ。

## ZUMBA®

月3回  
土曜日

20:15~21:00

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期7,500円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/アクティーひかわ多目的ホール

年齢問わずどなたでも楽しめるダンスエクササイズです。気持ちの良い汗をかくて、運動不足を解消しましょう。初心者大歓迎!

## 健康ストレッチ

月3回  
水曜日

10:00~11:15

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期7,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/出西コミュニティセンター

柔らかいボールを使い、体の深層部からほぐしていきます。筋力トレーニングやストレッチなど、健康な体づくりを目指します。

## 楽しくなっちゃうダンス

月2回  
土曜日

13:15~14:15

回数/前期4~9月<12回> 後期10~3月<12回>  
参加費/各期6,500円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/出東コミュニティセンター

ダンスが好き!楽しく体を動かしたい!ちょっとだけ踊ってみたい!という方、お気軽にご参加ください。

## 貯筋運動(東)

月3回  
金曜日

10:00~11:15

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期7,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/斐川第1体育館(気候により変更)

いつまでも健康的な足腰を保つために「筋肉を貯めましょう!」科学的に考えられた運動を楽しく行います。

## 貯筋運動(北)

月3回  
月曜日

10:00~11:15

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>  
参加費/各期7,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円  
対象/どなたでもOK!  
会場/今在家農業ホール

いつまでも健康的な足腰を保つために「筋肉を貯めましょう!」科学的に考えられた運動を楽しく行います。

ヨガ3教室は同じ月であれば振替可能

# スポーツプログラム

## シニアスポーツ広場

9:30~11:30

毎週  
火曜日



心と体をリフレッシュ!  
みんなで楽しく  
体を動かそう

回数 / 前期4~9月(約25回) 後期10~3月(約25回)  
参加費 / 各期6,000円 会員外1回700円/会員1回500円  
対象 / おおむね50歳以上どなたでもOK!  
会場 / アクティーひかわ体育館

毎週火曜日は体育館に集合! 「行けば誰かが必ずいる」そんな安心できる空間です。みんなで楽しく運動しましょう。種目はラージボール卓球・スポンジテニス・バドミントンなど何でもOK。

## 部活動プログラム

どなたでも  
参加OK!

部活動とはクラブ会員による自主活動です

参加方法

- ① 見学・体験 (日程はHPで確認またはお問い合わせください)
- ② ひかわスポーツ夢クラブに入会 (年会費2,000円)
- ③ 部活動スタート (参加費は各部代表者へお支払いください)

### スポンジテニス

10:00~12:00

月2回  
土曜日

会場 アクティーひかわ体育館

### ソフトテニス

14:00~16:00

月1回  
土曜日

会場 斐川第1体育館

### 健康マージャン

13:00~17:00

毎週  
火曜日

会場 アクティーひかわ控室

### ラージボール卓球

10:00~12:00

月2回  
土曜日

会場 アクティーひかわ体育館

### フラサークルPumehana

10:00~11:00

月3回  
火曜日

会場 アクティーひかわ多目的ホール

### 硬式テニス

10:00~12:00

月2回  
土曜日

会場 出雲市内テニス場

### 木曜ラージ卓球

9:30~11:30

NEW  
毎週  
木曜日

会場 アクティーひかわ体育館

## 夢クラブ事業“応援隊”大募集!



夢クラブ事業と一緒に盛り上げてくださる“応援隊”を募集しています。興味のある方はクラブ事務局(担当:若槻)までお知らせください。

- ・定期教室の準備、片付け
- ・イベント事業のお手伝い
- ・こども教室の見守り

など

TEL (0853)72-7411

## わくわく情報



### キッズうきうき体操

### こども夢スポーツ

### からだあそび

5月  
スタート!

- ・月2回火曜日
- ・16:30~17:30
- ・年少~年長幼児
- ・半年5,500円

運動遊びを通じて基礎的な運動能力を育てます。幼児期の今だからこそ運動機能の基礎をしっかりと形成しましょう!

5月  
スタート!

- ・月1回月曜日
- ・18:30~19:30
- ・小学1~6年生
- ・1回500円

毎回異なるスポーツを体験します。多くの経験を通じて運動感覚を刺激し、こどもの可能性を伸ばしていきます

6月・11月  
開催!

- ・年2回開催日曜日
- ・10:00~12:00
- ・だれでも参加OK
- ・こども100円

毎年大人気のイベント! 障がいの有無問わず誰でも気軽に楽しめる内容です。広い体育館で思いきりからだを動かして遊ぼう!

その他、多数のイベントを開催予定です。詳しくはHP、Instagram、各チラシをご覧ください。

# 夢クラブ 活動MAP

現在、定期教室の主な活動拠点は5か所。  
その他、部活動やイベント事業など斐川町内で幅広く活動しています！

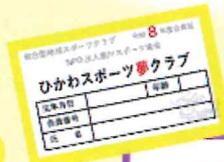


## クラブ入会お申込み方法

まずはお気軽にクラブ事務局までお電話ください

☎ (0853) 72-7411

各教室プログラムの  
無料体験随時受付中！



## 入会特典

会員証の掲示でお得な特典がいっぱい！

特典  
1

ひかわスポーツ夢クラブ事業に会員料で参加可能！

特典  
2

出雲健康公園クラブハウス（出雲ドーム）2Fトレーニングルーム の利用料が半額！

特典  
3

出雲ゆうプラザで利用料の割引あり！

※会員証はご本人のみご利用いただけます

入会手続きの手順

- ・クラブ事務局までお越しください
- ・申込書の記入
- ・お支払い

～受付時間～

電話 / 9:00～17:00土、日、祝日を除く  
メール / 24時間受付

年会費 2,000円 + 教室参加費 + スポーツ安全保険料(任意)

区分	中学生以下	高校生	一般	65歳以上
年会費 ★家族2人目から 500円引き	2,000円			
保険料(任意)	800円	2,000円	2,000円	1,200円

・会員証の発行

★家族で入会すると年会費がお得！  
但し、同居家族に限ります

## 私達は認定NPO法人斐川スポーツ協会の活動を応援しています

(株)出雲村田製作所 出雲空港カントリー倶楽部 島根県農協斐川地区本部 島根島津(株) (株)島根富士通 (有)二協社 (有)西工務店  
 (株)フクダ (株)コニシ (株)イトーケミカル (有)内田工務店 (有)江陽印刷 (株)キムラ(同)系賀製餅店 (有)サトーガス圧接  
 山陰ヤクルト販売(株) 島根印刷(株) (有)宍道湖 清和ジーテック(株) (有)常松鉄工 (有)セントラルスポーツ ヒカワ工業(株)  
 斐川相撲道場 ヒカワ精工(株) (株)斐川電工 斐川ファミリーゴルフ (有)持田物産 焼肉あらし ユカロン出雲 (有)足立商店  
 (株)アラキ 佐藤酒店 沢西工業(有) (有)辻木工 (株)斐川板金  
 順不同 令和8年1月末現在

## ひかわスポーツ夢クラブ

(NPO法人斐川スポーツ協会)

〒699-0624 出雲市斐川町上直江2469番地アクティーひかわ内

☎ (0853) 72-7411 ✉ ym-club@icv.ne.jp

要チェック！



Instagram

HP

お問い合わせ