

アスリート部門

参加費は2024年4月から2025年3月末まで(別途年会費が必要です)

優勝をめざして練習をします



ドッジボールクラブ (神川ミックスベジタブル)

日時 土曜日 13:00~16:30
日曜日 9:00~12:30
会場 神川小学校体育館他
対象 小学生男女
参加費 1~2年生 18,000円(年間)
3~6年生 24,000円(年間)

ビーチボールクラブ (USC)

日時 金曜日 19:00~21:00
会場 神川小学校体育館
対象 成人男女
参加費 4,000円(年間)

ジュニアサッカークラブ (神川フットボールクラブ)

日時・会場 日曜日 9:00~12:00 上堀河川敷グラウンド他
対象 年中~小学生男女
参加費 2年生以下 15,000円(年間)
3年生 18,000円(年間)
4年生 24,000円(年間)
5・6年生 30,000円(年間) } 他ナイター練習あり



上田市認定 総合型地域スポーツクラブ

Universal Smile Community
~みんなの笑顔が集まる場所~

NPO法人
クラブUSC

クラブUSC入会のご案内

お申込み・お問合せは事務局で承ります

会員種別	年会費	保険料
未就学児	無料	800円
小中学生	3,000円	800円
一般(高校生含む)	4,000円	1,850円
60歳以上	3,000円	1,850円
65歳以上	3,000円	1,200円

◎ご入会頂きますと、複数の教室・サークル・クラブにお得に参加することができます

会員割引特典

- ・同居家族で加入するとお得なファミリー割引があります
同居家族2人目から年会費が1,000円引き/人
(未就学児は年会費が無料の為含みません)
- ・新規会員様をご紹介頂くと次年度、紹介者割引があります
紹介者1人につき年会費が1,000円引き(中学生以下は除く)

- ・年会費の他に参加費が必要です
- ・スポーツ安全保険の加入は任意です



NPO法人クラブUSC

〒386-0027 長野県上田市常磐城一丁目1番30号
上田城跡公園第二体育館内

URL:<http://www.club-usc.com>

事務局受付

平日 10:00~16:00
土日祝 定休

TEL/FAX

0268-26-5320

浅川治療院

浅川治療院・接骨院

〒386-0012 上田市中央5-10-6
TEL: 0268-22-7646



(有)池田商事

〒386-0016 上田市国分1296-1
TEL: 0268-22-0749



(株)プレストプリント事業部

〒386-0003 上田市上野436-1
TEL: 0268-75-8330

内山整骨院 (公社)長野県宅地建物取引業協会上田支部 (株)丸山商店 田辺商事(株) (有)小林自動車
(有)伸和印刷 (株)宮下組 (株)上田スター商会 (敬称略)

賛助会員・サポーターズクラブ会員募集中



年間プログラム

2024年度(2024年4月~2025年3月)

保存版



諸事情により変更になる場合がございます

教室部門

ご入会(年会費必要)で回数券の使用
(会員価格)でお得に参加できます

健康維持・生活習慣病予防の教室

バレトンソールシンセシス

日 時 月曜日(1クール3回)
10:00~11:00
会場 上田城跡公園体育館剣道場
対象 どなたでも
参加費 会員2,000円(3回分)
非会員3,000円(3回分)



ストレッチ&ウォーキング

日 時 第1火曜日(4~7月)(10~3月)
10:00~11:15
会場 上田城跡公園内・第二体育館
対象 どなたでも
参加費 回数券500円/回
又は500円/回

楽トレ脳トレ

日 時 木曜日
10:00~11:15
会場 神川地区公民館
対象 おおむね65歳以上
参加費 回数券500円/回
又は700円/回



お出かけウォーキング

日 時 第2・3・4火曜日
9:30~11:30
会場 市内各所
対象 どなたでも
参加費 回数券500円/回
又は500円/回

身体と脳のトレーニング

日 時 木曜日
14:00~15:00
会場 上田城跡公園体育館剣道場
対象 どなたでも
参加費 回数券500円/回
又は700円/回



エアロビクス

日 時 金曜日(1クール3回)
13:30~14:30
会場 西部公民館
対象 どなたでも
参加費 会員2,000円(3回分)
非会員3,000円(3回分)

初心者歓迎 一から始める教室・技術のレベルアップ教室

ソフトテニス

日 時 日曜日
9:00~10:30
会場 城跡東コート他
対象 どなたでも
参加費 回数券500円/回



ソフトテニス育成

日 時 月・木曜日
19:00~21:00
会場 月:古戦場公園テニスコート
木:自然運動公園室内
多目的運動場
対象 中学生・高校生
参加費 回数券600円/回

ヒップホップダンス



日 時 木曜日
初級18:40~19:20
中級19:30~20:30
会場 上田城跡第二体育館トレーニングルーム
対象・参加費 初級:年中以上 回数券500円/回
中級:経験のある方 回数券600円/回

テニス

日 時 4~12月・3月金曜日
(1・2月休講)
19:00~21:00
会場 古戦場公園テニスコート
対象 小学4年生以上
参加費 回数券500円/回

太鼓(神川煌神太鼓)



日時・対象 月3回日曜日
9:00~10:30 シニア(60歳以上)
10:30~12:00 一般
月2回日曜日
12:45~13:30 未就学児~小学校低学年
13:30~15:00 小学3年生~中学生
会場 神川地区公民館
参加費 半期 6,000円

バドミントン

日 時 土曜日
13:00~15:00
会場 上田城跡公園体育館他
対象 小学4年生以上
参加費 回数券500円/回

子どもと親子の運動教室

年度途中からの参加も可能(年会費不要・要申込)

ポップ体操



日 時 第1・3火曜日
10:30~11:30
会場 上田城跡公園体育館剣道場
対象 1歳半位~入園前の
幼児と保護者
参加費 700円/回



キッズ身体機能向上

日 時 月1回土曜日
①10:00~11:00
②11:15~12:15
会場 川西小学校体育館他
①小学1~3年生
②小学4~6年生
参加費 500円/回



親子運動あそび

日 時 月1回土又は日曜日
10:00~11:00
会場 神川小学校体育館他
対象 年少~年長と保護者
参加費 500円/回



サークル部門

生涯スポーツとして、気軽にスポーツを楽しむ

バドミントン

日 時 月・木曜日
19:00~21:00
会場 月:第五中学校
木:第一中学校
上田城跡公園体育館
対象 どなたでも
参加費 4,000円(年間)

・参加費は2024年4月から2025年3月末まで(別途年会費が必要です)
・1回500円でも参加することができます(年会費不要)

親子バドミントン

日 時 木曜日
19:00~21:00
会場 上田城跡公園体育館
対象 小学3~6年生の親子
参加費 4,000円(年間)/人

シニアバドミントン

日 時 木曜日
13:00~15:00
会場 上田城跡公園第二体育館
対象 どなたでも
(おおむね50歳以上)
参加費 5,000円(年間)



ママのバドミントン

日 時 木曜日
13:00~15:00
会場 上田城跡公園第二体育館
対象 子育て世代の女性
参加費 5,000円(年間)

フットサル

日 時 木曜日 19:00~21:00
土曜日 13:00~17:00
(チャレンジ/エンジョイ)
会場 上田城跡公園第二体育館他
対象 成人男女
参加費 4,000円(年間)

ソフトテニス

日 時 日曜日
10:30~13:00
会場 丸子テニスコート他
対象 高校生以上
参加費 4,000円(年間)