

平成29年度 クラブ会員募集

いつでもでも  
無料体験

「スポーツで変わる・・・」  
sports to live happily !!



NPO 法人

ふるさとづくり妙高

総合型地域スポーツクラブ事業部

〒949-2231

妙高市大字米島新田61番地

妙高ふれあいパーク内

T E L 0255-82-4400

F A X 0255-82-4444

ホームページ&フェイスブック [ふるさとづくり妙高]で検索してください

URL <http://furusato-myoko.org/>



年 会 費	ジュニア会員	中学生以下	2,000円
	一 般 会 員	高校生以上	3,000円
		65歳以上	2,200円

※ 平成29年4月1日～平成30年3月31日 有効 途中加入の場合も平成30年3月31日までとなります。

※ スポーツ安全保険料が含まれています。 ※ 年会費の返還はできません。

## 《 教室案内 》

教室名	活動日	会 場	内 容	対 象	定 員	参加料	
						会員	非会員
ヨ ガ 	毎週火曜日 10:30～11:30 4/11 スタート	関山コミュニティ センター	ゆるむために動き、動くためにゆるみます。ゆるむと自然と健康になる。ゆるむとみんな笑顔になる。目からうろこの健康づくり教室。	どなたでも	20名	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
	毎週火曜日 14:00～15:00 4/11 スタート	原通コミュニティ センター			15名		
身体に効く ストレッチ& エクササイズ 	毎週水曜日 10:30～11:30 4/12 スタート	妙高ふれあいパーク 柔剣道場室	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせたエクササイズ教室。幅広い年齢層におすすめ	どなたでも	20名	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
タヒチアダンス 	毎月第1、第3 木曜日 19:30～20:30 4/20 スタート	妙高ふれあいパーク 柔剣道場室	タヒチの音楽に合わせて体を動かします。骨盤を動かすため腰回りの筋力が上がることで基礎代謝もUP! 脂肪の燃焼を高めてくれます。踊りながら楽しく脂肪を燃焼しましょう。	どなたでも	20名	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
フラダンス 	毎月第2、第4 木曜日 19:30～20:30 4/13 スタート	妙高ふれあいパーク 柔剣道場室	ハワイの音楽に合わせて体を動かします。ゆったりとしたイメージですが、姿勢も意識するため意外に全身を使います。日頃の運動不足解消に楽しく踊りましょう。	どなたでも	20名	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
シニア向け 健康サポート 元気教室 	毎週月曜日 9:45～10:45 5/8 スタート	関山コミュニティ センター 大集会室	健康寿命を伸ばしましょう! イス体操・リズム体操やタオルを使った体操・ストレッチ・フットケアなどだれでも手軽にできる体操を行います。大鹿・原通からはコミバスでも通えます!!	どなたでも	20名	1回/ 500円 (チケット制)	1回/ 700円 (チケット制)
ちびっこ ダンス 	毎週金曜日 16:45～17:30 4/14 スタート	妙高ふれあいパーク 柔剣道場室	ヒップホップダンスを取り入れながらいろいろなダンスを基礎から学びます。身体全体を使ってリズム感や表現力を育てます。	保育園児 年少～年長 男女問わず	15名	月謝 (4回) 1,500円	参加不可
キッズ ヒップホップ 	毎週月曜日 15:30～16:30 4/10 スタート	妙高小学校 3F 学習室	今流行のヒップホップダンスを基礎から学びます。身体全体を使ってリズム感や表現力を育てます。	小1～小6 男女問わず	20名	月謝 (4回) 1,500円	参加不可

上記教室は、いつでも無料体験を受付いたします。  
受講してみたい教室がありましたらまずはお気軽にご体験下さい。



※詳しくは、表面の事務局までお問い合わせください。

教室の開催スケジュールは、当法人の「ホームページ」または「フェイスブック」からも見る事ができます。  
「NPO法人ふるさとづくり妙高」で、検索してください (^o^)/