

平成30年度 クラブ会員募集

いつでも無料で体験ができます!!

新しい教室が出来ました(*'▽')
(裏面 NEW)

「はじめてみよう!」「やってみよう!」
sports to live happily !!

新規教室(裏面 NEW)はどなたでも2回の無料体験を受けることができます!

その他の教室も新規会員様1回の無料体験を受けることができます!

※継続会員様が同じ教室を受講する場合は無料体験はできませんのでご了承ください。



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/>

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」からも見るすることができます。
「NPO法人ふるさとづくり妙高」で、検索してください (^o^)/

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30年4月1日～平成31年3月31日 有効 途中加入の場合も平成31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。

※ 親子ちびっこダンスをお申込みの方は保護者保険料1,850円が別途必要となります。詳しくはお問い合わせください。

◀ 教室案内 ▶

教室名	活動日	会 場	内 容	対 象	定員	運動強度	参加料	
							会員	非会員
ヨ ガ 	毎週火曜日 10:30～11:30	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	原通 コミュニティ センター			15名			
親子ちびっこ ダンス 	毎週火曜日 16:45～17:30	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	親子で一緒にリズム遊びをしたり、運動をしたり、ダンスをして楽しめます。ママ向けトレーニングもして運動不足解消!ダンスステップにもチャレンジ!色んな音楽で楽しく身体を動かしましょう。	0歳～6歳 の親子 (保育園 年長まで)	15組	★★★★☆	1クール (4回) お子様1人 につき 1,500円	参加不可
ダンス フィットネス 昼・夜コース 	毎週水曜日 10:30～11:30	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	ダンスや音楽がある中での運動を通じて、健康維持や健康増進ができる教室です。リズムトレーニング、ストレッチ、コアトレも取り入れながら、色んな音楽で楽しみましょう。	どなたでも	20名	★★★★☆	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
	毎週水曜日 19:30～20:30							
ハタ ヨガ 	毎週水曜日 19:30～20:30	関山 コミュニティ センター (大集会室)	幅広い年齢層の方から楽しんでいただけます。深い呼吸を行いながら、身体を心地よく動かしていきます。健康促進のためのエクササイズです。 ※持ち物 バスタオル	どなたでも	20名	★★★★☆	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
シニア 元気教室 	毎週木曜日 9:45～10:45	関山 コミュニティ センター (大集会室)	シニア向けの運動教室です。いつまでも笑顔で元気いっぱいにご過ごせるように、体操や運動をして楽しめます。 ※持ち物 シューズ	どなたでも	20名	★★★★☆	1クール (4回) 1,500円	1回 1,000円
タヒチアン ダンス 	毎月第1、第3 木曜日 19:00～20:30	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 19:00～20:30	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

※タヒチアンダンスとフラダンスは、1部19:00～20:00 2部19:30～20:30 と時間を分けて好きな時間にご参加いただけます。お時間のある方は1部2部通しての参加も可能です。参加料はすべて一律変わりません。

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。

