

2019年度 クラブ会員募集

スポーツ、健康教室



「だれでもできる、見つかる」

選べる6教室



いつでも無料体験ができます

新規会員様はすべての教室で2回の無料体験を受けることができます!!

自分に合った教室をゆつくり探してみてください(*^▽^*)

※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

TEL 0255-82-4400 FAX 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	2,500円
	一 般 会 員	高校生以上	3,500円
		65歳以上	2,700円

※ 2019年4月1日～2020年3月31日 有効 途中加入の場合も2020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 4/9 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 4/9 スタート	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 4/9 スタート	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	毎週水曜日 10:30～11:30 4/10 スタート	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
 ハタ ヨガ	毎週水曜日 19:30～20:30 4/10 スタート	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 4/11 スタート	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されるように、体操や運動をして楽しみます。 ※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
 フラ&タヒチ	毎週木曜日 19:30～20:30 4/11 スタート	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	ハワイ・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

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。

