

「令和5年度スタート」 参加者募集中☆彡

新規会員様 各教室 いつでも、**無料体験2回 実施中!!**

週1教室/1クール5回で、**2000円**

ダンス



バランスボール



**健康維持に取り組んでみませんか?**

ヨガ



ウォーキング



フィットネス



- 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っくり探してみてください(\*^▽^\*)
- 1年間いつからでもご参加いただけます。

※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 TEL 0255-82-4400 FAX 0255-82-4444

最新情報や申込書などは、こちらからもご覧いただけます。



公式法人 ホームページ



公式法人 Facebookページ



公式法人 LINEアカウント



年 会 費	区 分		4/1~	10/1~	
	ジュニア会員		中学生以下	2,500円	2,500円
	一 般 会 員		高校生以上	3,500円	2,500円
			65歳以上	2,700円	1,700円

※ 令和5年4月1日~令和6年3月31日 有効 途中加入の場合も令和6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。

教室名	活動日	会 場	内 容	対 象	定員	参加料	
						会員	非会員

↓教室案内↓ 「週1回の運動習慣! 無理なく楽しく続けましょう(\*'▽')」

ヨ ガ 	毎週火曜日 9:45~10:45 4/4~	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 (5回) 2,000円	1回 1,000円
	毎週火曜日 14:00~15:00 4/4~	原通 コミュニティ センター			15名		
元気教室 「心も身体も 元気に」	毎週水曜日 9:30~10:30 4/5~	関山 コミュニティ センター (大集会室)	脳トレ、ボールを使った運動、リズム運動などを通じて活動していきます。お喋りも笑顔もいっぱい教室です。沢山笑って免疫力を上げていきましょう。若い方からシニアの方までお待ちしております。	どなたでも	20名	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円
ハタ ヨガ 	毎週水曜日 19:30~20:30 4/5~	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 (5回) 2,000円	1回 1,000円

↓MYOKOフィットネス↓「より自由に、より楽しく 自分に合ったスタイル選択」

下記①、②の中でやってみたい運動だけを選択するもよし、すべてに参加するもよし! アレンジは自由自在!  
「その日の調子や都合に合わせて好きな時間に来て、好きな時間に帰ることが可能です。」

① ウォーキング ストレッチ	毎週金曜日 10:00~10:40 4/7~	妙高ふれあいパーク (屋外) ※雨天時は屋内	春夏秋冬の景色を眺めながらリフレッシュ。ノルディックウォーキングやスノーシューなど季節によって様々なウォーキングを行います。	どなたでも	20名	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円
② バランスボール &フィットネス	毎週金曜日 10:50~11:30 4/7~	妙高ふれあいパーク (柔剣道場室)	バランスボールなどを使って楽しく運動。コアトレやストレッチなど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。			※①②に1つ出ても2つ出ても参加料は同じです。	

↓ダンススクール↓ 「子供だけじゃなく、親子で一緒に頑張れる!」

キッズダンス MYOKO STYLE ショーダンス	毎週月曜日 18:30~19:45 (1~3年生は 19:30終了) 4/10~	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	カッコ良く美しく、そしてユーモア溢れるダンス。ショー仕立てのダンスを目指し、楽しさや感動を与えられるような人に育ててほしいと願い、様々なダンスにチャレンジしていきます。そして自分自身に自信が持てる子に成長します。	小学生男女	20名	1クール (5回) 2,000円	参加不可
親子ちびっこ ダンス	金曜日 16:45~17:30 4/7~	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	親子で楽しみ頑張れる。一つのことに向き合って絆を深められる。元気いっぱい自信もいっぱいの親子に成長できます。ダンスだけでなく親子で楽しく触れ合える運動も行います。 ※年中以上は子供だけでも参加可能		10組	月3回 お子様1人 につき 1,200円	参加不可  ※2人目のお子様 が0歳児~1 歳児は無料
親子で楽しむ ファミリーダンス	日曜日 9:00~9:45 4/16~			0歳 ~ 小学生まで の親子	10組		

※各教室の開催日は、ホームページ(表面QRコード)よりご確認ください。