

「10月1日から年会費がお安くなります」



元気



ヨガ



ダンス

スポーツの秋!
健康維持・免疫力アップに取り組んでみませんか?



健康



フラダンス&ワルツ



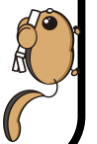
フィットネス

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**

- 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(*^▽^*)
- 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

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

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(^ 0 ^) /

年 会 費	区 分		4/1~	→	10/1~
	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	→	2,500円
		65歳以上	2,700円	→	1,700円

※ 令和2年4月1日~令和3年3月31日 有効 途中加入の場合も令和3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 (5回) 2,000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			
 MYOKO フィットネス 「自然の中で フィットネス」	毎週水曜日 10:30~11:30	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	妙高ならではの自然を活用したフィットネス。室内も利用しながら、免疫力を高めるために天候に合わせて外でウォーキング、芝生でバンスボールなども行います。春夏秋冬の景色を眺めながらリフレッシュ。	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	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
 元気教室 「心も身体も 元気に」	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)	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
 フラ&タヒチ	毎週木曜日 19:30~20:30	妙高 ふれあいパーク (柔剣道場室)	楽しく踊ってダイエット！自然で健康的な美しいハリのある生活に！ダンス初心者の方でも大丈夫！日々のストレスを解消しながら健康的に美しくなりましょう！	どなたでも	20名	★★★★☆	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円
 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)	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 親子で楽しむ ファミリーダンス	1部 毎週金曜日 16:45~17:30	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。(2部制なので、その日の都合でレッスン時間を変更可能)(各部5組以下の場合、開催中止となります)	0歳 ~ 小学生まで の親子	15組	★★★★☆	1クール (5回) お子様1人 につき 2,000円	参加不可
	2部 毎週金曜日 18:00~18:45				15組			