



NPO 法人

第 37 号 令和4年7月1日

ふるさとづくり妙高 たより 3/4

総合型地域スポーツクラブ

『夢と元気を。いきいきスポーツ（健康）ライフ』

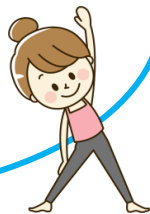
スポーツを楽しむ小・中学生を応援します



仲間と体を動かしたい方へ
楽しくサークル活動



「元気にいきいき、健康に」一般向け教室



新規会員様 各教室 いつでも、
無料体験2回 実施中!!

- (裏面) 各種スポーツ教室の紹介
- 各種サークルの紹介

CHECK!!



イベント・教室情報や身近な地域の記事までアップしていきます。



公式ホームページ

公式Facebookページ

公式LINEアカウント






〒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

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4年4月1日~令和5年3月31日 有効 途中加入の場合も令和5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 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		
元気教室 「心も身体も 元気に」	毎週水曜日 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し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います。	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	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、③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 9:30~10:20	妙高ふれあいパーク (屋外) ※雨天時は屋内	天候に合わせて外でウォーキング、春夏秋冬の景色を眺めながらリフレッシュ。 みんなで歩くと時間もあっという間		20名	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円
② バランス ボール	毎週金曜日 10:30~11:10	妙高ふれあいパーク (屋外・屋内) ※雨天時は屋内	バランスボールを使って楽しく運動。コアトレやストレッチなど 気候の良い時期は、芝の上でエクササイズ				
③ ダンス フィットネス	毎週金曜日 11:15~11:30	妙高 ふれあいパーク 柔剣道場室	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やダンスなど				

↓サークル活動↓ 「仲間と体を動かしたい! 趣味が欲しい! 楽しくサークル活動!」

MYOKOエンター テイナージョイ	毎週水曜日 18:30~20:30	妙高 ふれあいパーク 柔剣道場室	ダンス活動	どなたでも	なし	※無料体験もできます。
妙高クラブ	毎週水曜日 19:00~21:00	妙高 ふれあいパーク 柔剣道場室	卓球	どなたでも	なし	※サークルごとに サークル費あり
フラ&タヒチ Lauie'a	毎週木曜日 19:15~20:45	妙高 ふれあいパーク 柔剣道場室	フラダンス・タヒチアンダンス	どなたでも	なし	※詳しくは、 お問い合わせください。