

# フロアプログラム

当日参加制

場 南部町総合福祉センターしあわせ2階

## エアロビクス

各回定員 20名

音楽にあわせて楽しくエクササイズします。初めての方でも、安心して参加できるクラスです。

対 大人  
開 月曜日 10:20~11:20  
火曜日 19:30~20:30  
金曜日 10:30~11:30  
料 500円(税込)/回

※第2・4月曜日は託児があります。(予約制)  
※しあわせトレーニングルーム会員及び共通会員(月会員・年会員)にご入会いただくと無料でご利用できます。  
※室内用靴をご持参ください。



## 健康太極拳

各回定員 15名

ゆったりした運動で無理なく足腰を鍛え、脳の活性化に効果がある健康法です。

### 一般クラス

対 大人  
開 第2・4火曜日 10:15~11:30  
料 500円(税込)/回

### 入門クラス

対 大人  
開 第1・3火曜日 10:15~11:30  
料 500円(税込)/回  
※室内用靴をご持参ください。

## しあわせヨーガ

各回定員 20名

ヨーガのポーズと呼吸で、ココロとカラダをほぐします。初めての方向けの「ビギナーズクラス」ともう少し動きたい方向けの「ベーシッククラス」があります。

### ビギナーズクラス

対 大人  
開 第2・4火曜日 14:00~15:00  
料 700円(税込)/回

### ベーシッククラス

対 大人  
開 水曜日 14:00~15:10  
料 700円(税込)/回

## 美Yoga

各回定員 20名

美容と健康のため、ヨーガのポーズと呼吸でココロとカラダのバランスを整えていきます。

対 大人  
開 第2・4月曜日 19:30~20:30  
料 700円(税込)/回

## リセットピラティス(ポティメイククラス)

各回定員 10名

マットの上で行うインナーマッスルを意識した体幹トレーニングを中心に、しなやかな身体づくり、プロポーション改善を目指します。

対 中学生以上  
開 第1・3月曜日 19:30~20:30  
料 700円(税込)/回

## ロコトレ運動教室(卒業生クラス)

各回定員 20名

美しい姿勢をキープするために必要な体幹トレーニングとしっかりと歩くための下半身強化を目指します。

対 ロコトレ運動教室修了者  
開 第2・4金曜日 13:30~15:00  
料 500円(税込)/回

# NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

# スポnetなんぶ

supo net nanbu

入会のご案内  
2017

## スポーツでつなぐ とびきりの笑顔の輪



イメージキャラクター  
ポネットちゃん

スポnetなんぶでは、さまざまな世代がスポーツを通じてココロもカラダも健康にいつまでも地域で元気に暮らせるような活力あるまちづくりを推進します。

## ■入会方法

●別紙入会申込書に必要事項を記入のうえ、参加を希望する月の前月25日までに窓口へお申込みください。

- 1 下記指定金融機関の口座番号  
【山陰合同銀行/鳥取銀行/JA鳥取西部/ゆうちょ銀行】  
※指定金融機関の口座をお持ちでない方は、お手数ですがご用意いただきますようお願いいたします。
- 2 金融機関届出印
- 3 申込者が20歳未満の場合は保護者の承諾印
- 4 年会費
- 5 保険料(大人会員、スイミングスクールのベビー・おやこ教室にお申込みの場合は任意加入)
- 6 初回分の参加費、指定用品がある場合はその諸費用  
(初回分とは、1ヶ月分または1学期分のごとで、年払い及び当日支払いの参加費は除きます。)
- 7 スイミングスクールジュニアI・IIにお申込みの方は、顔写真1枚(縦3cm×横2.5cm)

お申込みの際に  
必要なもの

## ■参加費について

- 税込表記のない記載金額は全て税別金額です。※別途消費税が加算されます。
- 初回分及び当日支払いの参加費を除いて毎月の口座振替となります。
- 年度当初に限り、参加費のお得な年払い(口座振替)ができます。※一部の活動を除きます。

## ■お申込み内容の変更、退会、休会について

- 所定の届出用紙を上記を希望する月の前月25日までに窓口へご提出願います。
- お申し出のない限り、自動継続となりますのでご注意ください。

コウキシンヲ  
ユサブレ!!



|                     | ジュニア会員(高校生以下)  | 大人会員        |
|---------------------|--|-------------|
| 年会費                 | 1,000円(税別)   |             |
| 保険料<br>(スポーツ安全協会保険) | 中学生以下<br>全員加入  | 高校生<br>全員加入 |
|                     | 800円(税込)   | 1,850円(税込)  |
|                     | 【任意加入】<br>保険にご加入希望の場合、別途保険料が必要です。<br>保険料 1,850円(税込)<br>※65歳以上の方は1,200円(税込) |             |

- (財)スポーツ安全協会の保険の適用は、当クラブの活動中とその経路往復中が対象となります。
- 保険の適用期間は、4月1日(またはご加入日)から同年度末日までとなります。
- 上記以外に別途参加費が必要となります。

## ■おしらせ

- 年会費は、4月1日(またはご入会日)から同年度末日までを基準日とします。
- 一度納めていただいた年会費・参加費は原則として返金いたしません。
- 入会された方には、会員証を発行しますので、ご参加の際にご持参ください。
- 都合により日程、会場は変更になる場合があります。
- 活動によっては、定員がありますので、ご希望に添えない場合があります。
- ジュニア会員の方の送迎については、保護者の責任でお願いします。

入会申込書及び各種届出用紙は当クラブホームページよりダウンロードできます。

スポnetなんぶ

検索

カチ

申込  
窓口

スポnetなんぶ 事務局 【受付】10:00~19:00(木曜日休み)

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺331-1(南部町総合福祉センターしあわせ内)

電話 0850-66-5400



スポnetなんぶでは、子どもから大人までの健康づくりに役立ち、スポーツ、文化活動を通じて「地域交流の輪が広がる場」を提供していきます。

- 税込表記のない記載金額は全て税別金額です。＊別途消費税が加算されます。
- 一部の活動で別途諸費用がかかる場合があります。
- 各活動カレンダーにて開催日をご確認のうえご参加ください。
- 都合により日程、会場が変更になる場合があります。
- 指定用品につきましては、メーカーの都合により価格が変わる場合があります。



対 ……対象者 開 ……開催日時 場 ……開催場所  
料 ……参加費 指 ……指定用品 他 ……その他

## スクール活動 (スイミングスクール)

場 南部町総合福祉センターしあわせプール  
指 いずれのスクールも別途連絡ケース(300円税込)が必要となります。

スイミングスクールにご入会の方は、「しあわせ」でのプール利用が無料になります。但し、乳幼児(小学生未満)は、保護者の付き添い、小学3年生までは保護者の監視が必要となります。  
★印の活動はプラス500円(年払いの方は5,000円)で、2階トレーニングルームがご利用出来ます。

### ジュニアI・II

泳ぎの基本がマスターできるように段階に応じた指導をします。2ヶ月に1回実施するテストに合格すると進級をしていく仕組みになります。

対 年長～小学2年生  
開 月・火・水・金曜日 16:00～17:00  
土曜日 14:00～15:00

各定員 40名

対 小学3年～6年生  
開 月・火・水・金曜日 17:00～18:00  
土曜日 15:00～16:00

各定員 50名 (土曜日45名)

料 週1回 3,000円/月払い  
週1回 30,000円/年払い  
週2回 5,000円/月払い  
週2回 50,000円/年払い  
指 スイムキャップ 700円(税込)  
※曜日は週に2回まで選択できます。

### タイムコース

ジュニアI、IIの0級または1級修了者を対象に自身の記録更新のサポートをします。

対 ジュニアI、IIで0級または1級修了の小学生・中学生  
開 火・金曜日 18:00～19:00  
土曜日 16:00～17:00  
料 週1回 3,000円/月払い  
週1回 30,000円/年払い  
週2回 5,000円/月払い  
週2回 50,000円/年払い  
指 スイムキャップ 700円(税込)  
※曜日は週に2回まで選択できます。

各定員 15名

### 育成コース

選手コースに向けてのトレーニング及び大会出場を目指します。＊週3回コース

対 小学生・中学生(指導者推薦)  
開 月・水曜日 18:00～19:00  
土曜日 16:00～17:30  
料 6,000円/月払い  
60,000円/年払い  
指 スイムキャップ 1,000円(税込)  
ビート板 3,132円(税込)  
Tシャツ 1,800円(税込)  
他 連盟登録料(2,000円税込)、大会エントリー料が必要な場合があります。

### 選手コース

大会に向けたトレーニング及び自身の記録更新を目指します。＊週3回コース

対 小学生～(指導者推薦)  
開 月・水曜日 18:00～19:30  
土曜日 17:00～18:30  
料 7,000円/月払い  
70,000円/年払い  
指 チームジャージ上下セット 18,849円(税込)  
他 連盟登録料 2,000円(税込)  
大会時エントリー料・パドル他

### ベビー教室

水遊びを通して、親子のスキンシップを図ることを目的としています。水慣れはもちろん、お子様の発育発達を促進します。

対 8か月～2歳児までのお子様と保護者  
開 水曜日 10:30～11:20  
料 2,500円/月払い  
25,000円/年払い

### おやこ教室I・II

水遊びを通して、親子のスキンシップを図ることを目的としています。泳ぐために必要な準備を行っていきます。

対 3歳児～年少のお子様と保護者  
開 土曜日 10:10～10:55

対 年中のお子様と保護者  
開 土曜日 11:00～11:45

料 2,500円/月払い  
25,000円/年払い

### ★らくらく水中ウォーキング

定員 20名

膝・腰に負担の少ない水中で無理なく全身運動を行います。初心者向けのクラスです。＊週2回コース

対 大人  
開 火・金曜日 10:15～11:00  
料 5,000円/月払い  
50,000円/年払い

### ★シェイプアップ水中ウォーキング

定員 20名

らくらく水中ウォーキングよりも運動量の多いクラスです。水の負荷を使って全身運動をしていきます。＊週2回コース

対 大人  
開 火・金曜日 11:00～11:45  
料 5,000円/月払い  
50,000円/年払い

### ★ファーストスイム

定員 10名

水泳を基本から始めたい方を対象としたクラスです。初心者向けです。

対 大人  
開 月曜日 10:45～11:45  
料 4,500円/月払い  
45,000円/年払い

### ★しあわせスイムA・B

泳ぎの基本を練習し、4泳法のマスターを目指します。＊週2回コース

対 大人  
開 火・金曜日 14:00～15:00

対 大人  
開 火・金曜日 19:30～20:30

料 5,000円/月払い  
50,000円/年払い

## スクール活動 (その他)

### わいわいトレーニングA・B

トレーニング機器を使って筋力トレーニングを行う教室です。個人の状態に応じて無理なく身体を動かします。

対 大人(60歳以上)  
開 水曜日 10:15～11:45

対 大人(60歳以上)  
開 水曜日 14:15～15:45

料 2,000円/月払い  
20,000円/年払い  
※室内用靴をご持参ください。

### 体操教室

サーキットトレーニング、鉄棒やボール遊びで楽しく体を動かし、幼少期に必要な体力づくりをします。

対 年長  
開 火曜日 17:00～18:00

対 小学1年生  
開 月曜日 17:00～18:00

料 3,000円/月払い  
30,000円/年払い

### ストリートダンス

HIP HOPのリズムに合わせて楽しく身体を動かします。楽しみながら、基礎体力やリズム感を養うことができます。各種イベントの出演もあります。

#### ジュニアストリートダンス

対 小学1年～3年生  
開 金曜日 17:00～18:00  
料 3,000円/月払い  
30,000円/年払い

対 小学4年～6年生  
開 水曜日 18:00～19:00  
金曜日 18:10～19:10  
料 週1回 3,000円/月払い  
週1回 30,000円/年払い  
週2回 5,000円/月払い  
週2回 50,000円/年払い  
※週1回コース、週2回コースが選択できます。

対 中学生・高校生  
開 水曜日 19:00～20:00  
料 中学生 3,000円/月払い  
中学生 30,000円/年払い  
高校生 4,000円/月払い  
高校生 40,000円/年払い

対 中学生・高校生  
開 水曜日 19:20～20:30  
料 中学生 3,000円/月払い  
中学生 30,000円/年払い  
高校生 4,000円/月払い  
高校生 40,000円/年払い

対 中学生以上  
開 火・金曜日 19:00～21:00  
料 300円(税込)/回

対 中学生・高校生  
開 金曜日 19:20～20:30  
料 中学生 3,000円/月払い  
中学生 30,000円/年払い  
高校生 4,000円/月払い  
高校生 40,000円/年払い

対 中学生以上  
開 火・金曜日 19:00～21:00  
料 300円(税込)/回

対 中学生・高校生  
開 水曜日 19:00～20:00  
料 中学生 3,000円/月払い  
中学生 30,000円/年払い  
高校生 4,000円/月払い  
高校生 40,000円/年払い

対 中学生以上  
開 火・金曜日 19:00～21:00  
料 300円(税込)/回

場 南部町総合福祉センターしあわせ2階  
Tシャツ等の購入が必要なイベントもあります。  
※室内用靴をご持参ください。

### チアダンス教室

楽しく踊るなかで、リズム感・柔軟性・ジャンプ力・表現力を養うことができます。各種イベントへの出演もあります。

対 年中～小学5年生  
開 水曜日 16:10～17:00  
場 南部町総合福祉センターしあわせ2階  
料 3,000円/月払い  
30,000円/年払い

指 ポンポン 1,000円(税込)  
ユニフォーム上下セット(出演時に着用)  
◎男子用 5,724円(税込)  
◎女子用 6,912円(税込)  
指定シューズ 4,000円程度(出演時に着用)  
※指定シューズまたは室内用靴をご持参ください。

### テニス教室

基本から楽しく技術を身につける入門編の教室です。

対 年中～小学4年生  
開 金曜日 17:00～17:50  
場 あいみドーム  
料 3,000円/月払い  
30,000円/年払い  
※ラケットをお持ちの方はご持参ください。

### 陸上教室

様々なトレーニングメニューで、走る時のポイントとなる体の動かし方を身につけていきます。

対 小学1年～6年生  
開 第2、4火曜日 16:30～18:00  
場 西伯小学校校庭  
※悪天候時は南部町民体育館  
※11月～3月は南部町民体育館

対 小学1年～6年生  
開 第1、3火曜日 16:30～18:00  
場 あいみドーム

料 1,500円/月払い  
15,000円/年払い

### バレーボール教室

基本技術の習得やスキルアップを目的とした教室で、中学生から大人まで一緒に活動します。

対 中学生以上  
開 火・金曜日 19:00～21:00  
場 南部町農業者トレーニングセンター  
料 300円(税込)/回

対 中学生以上  
開 火・金曜日 19:00～21:00  
場 南部町農業者トレーニングセンター  
料 300円(税込)/回

対 中学生以上  
開 火・金曜日 19:00～21:00  
場 南部町農業者トレーニングセンター  
料 300円(税込)/回

場 南部町総合福祉センターしあわせ2階  
Tシャツ等の購入が必要なイベントもあります。  
※室内用靴をご持参ください。

## クラブ活動

### ジュニアソフトボールクラブ

基本から試合に向けての実践技術まで、レベルに合わせて指導します。

対 小学生  
開 木曜日 16:30～18:30  
土曜日 9:00～11:30  
場 西伯小学校校庭  
※悪天候時は南部町民体育館他  
※10月～3月はおおきにコミュニティ運動施設  
料 1,000円/月払い  
10,000円/年払い

指 ユニフォーム一式 13,120円(税込)  
スパイク・ベルト・スパッツ要(各指定色有り)

### ものづくりクラブ

手芸、小物づくりなどのワークショップです。オリジナル作品を作ったものづくりの楽しさを実感しましょう。

対 小学生 開 第3火曜日 16:30～18:00  
場 南部町総合福祉センターしあわせ  
料 2,000円/1学期(4回)  
2,000円/2学期(4回)  
1,500円/3学期(3回)  
5,000円/年払い

### ゴルフ倶楽部

小学生から大人を対象とし、初心者から上級者までレベルに合わせて指導します。

対 小中高生、大人  
開 ①第1、3火曜日 19:30～21:00  
②第1、3木曜日 19:30～21:00  
③第2、4火曜日 19:30～21:00  
④第2、4木曜日 19:30～21:00  
※お申込時に①②③④いずれかを選択して下さい。  
場 南部町総合福祉センターしあわせ横  
料 1,000円/月払い  
10,000円/年払い

### なんぶ健康倶楽部

卓球やパドミントンが楽しめます。日頃の運動不足解消にいかがでしょうか。

対 大人 開 水曜日 10:00～12:00  
場 南部町民体育館  
料 当日参加制 200円(税込)/回

### グラウンドゴルフ倶楽部

月1回、近隣のいろいろな会場のコースでプレイします。冬期は、体育館で楽しめます。

対 大人  
開 第3火曜日 10:00～12:00※8月除く  
場 町内運動場ほか  
料 当日参加制 200円(税込)/回

### ウォーキング倶楽部

月に1回、季節に応じてコースを設定し、10km程度を目標に町内各所を歩きます。

対 大人 開 第2木曜日他 9:00～11:00  
場 町内各所 料 200円(税込)/回

