



教室スケジュール

2017年 10月 [8回]	2日 / オリエンテーション ...13:30~15:00	19日 / 食事相談① ...13:30~15:00	
	5日 / 採血検査 ... 9:00~11:00	23日 / 運動指導① ...13:30~15:00	
	12日 / イベント未定 ...13:30~15:00	26日 / 測定結果説明会 ...13:30~15:00	9日はお休み となります。
	16日 / 体力測定 ...13:30~15:00	30日 / 運動指導② ...13:30~15:00	
11月 [7回]	2日 / イベント未定 ...13:30~15:00	20日 / 運動指導⑤ ...13:30~15:00	
	6日 / 運動指導③ ...13:30~15:00	27日 / 慶應義塾大学 新井先生講義 ...13:30~15:00	9日、23日は お休みとなります。
	13日 / 運動指導④ ...13:30~15:00	30日 / 食事相談② ...13:30~15:00	
	16日 / 味覚教室(味の素) ...13:30~15:00		
12月 [6回]	4日 / 運動指導⑥ ...13:30~15:00	18日 / 運動指導⑧ ...13:30~15:00	7日、28日は お休みとなります。
	11日 / 運動指導⑦ ...13:30~15:00	21日 / 食事相談③ ...13:30~15:00	
	14日 / スポーツニュートリション(味の素) ...13:30~15:00	25日 / 運動指導⑨ ...13:30~15:00	
2018年 1月 [5回]	15日 / 運動指導⑩ ...13:30~15:00	25日 / 食事相談⑤ ...13:30~15:00	1日、4日、8日、11日 はお休みとなります。
	18日 / 食事相談④ ...13:30~15:00	29日 / 運動指導⑫ ...13:30~15:00	
	22日 / 運動指導⑪ ...13:30~15:00		
2月 [3回]	1日 / 採血検査 ... 9:00~11:00	22日 / 測定結果説明会 ...13:30~15:00	8日、12日、15日、 19日はお休みと なります。
	5日 / 体力測定 ...13:30~15:00		

カラダにも家計にもやさしいスポーツクラブ

毎月ほとんど通えてないのに高い月謝が自動的に引き落としになってませんか？

安さだけでは
ありません。

しあわせなら当日券でその都度払い

※時間制限なし

施設が充実

■ プール 510円 親子券250円
(幼児+大人)



25mプール、マッサージプール
KIDSプール、サウナ完備

■ トレーニング 300円



トレッドミルなど有酸素系マシン。初心者～上級者
まで使えるウエイトマシン、ダンベル、
バランスボール、ストレッチボールなど

■ お風呂 60歳以上100円



驚きの価格200円
※温泉ではありません。

■ 喫茶

月・水・金曜日のランチ
11:00~14:00

■ マッサージ
コーナー

10分100円～

指導員が丁寧に説明

若いスタッフがいつでもいるから
初めてでも安心! (予約不要)

トレーニングジムはマシンの説明からメニューの作成まで無料対応

保育資格

- 健康運動指導士(厚労省認定)
- 健康実践指導者(厚労省認定)
- 水泳教師
- メディカルアクアフィットネスインストラクター



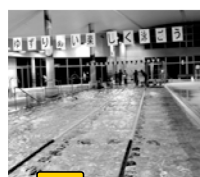
プログラムも充実

レッスンへの参加は別途スポnetなんぶへの入会が必要(年会費1,080円)



フィットネス系

ヨガ/700円
エアロ/500円
太極拳/500円
ピラティス/700円



スポーツ

卓球/300円
バドミントン/300円
グラウンドゴルフ/200円
スイミング/4,860円～
水中ウォーキング/5,400円～

南部町総合福祉センター

しあわせ

指定管理者:NPO南部町総合型地域スポーツクラブスポnetなんぶ

●営業時間 日・祝日 9:30~19:00 月～土 10:00~21:30 休館日 毎週木曜日/年末年始

南部町社会福祉協議会

〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺331-1

TEL.0859-66-2900

FAX.0859-66-2901

南部町役場
法勝寺庁舎

至日南町

南部町総合福祉センター
しあわせ

●西伯病院

国道180号線

●西伯小学校

至米子市
スーパ
Marugo