

# 福光スポーツクラブの 「新型コロナ」感染予防対策 6/1 より段階的に営業を再開中！

**一般教室は、7月より再開！**  
詳しくは、中面をご覧ください。

## 除菌 消毒

- スタッフによる施設内の消毒作業を定期的に行っています。
- 入館の際に手指のアルコール消毒をしていただきます。
- トレーニング室を利用される方は、使用器具の消毒作業にご協力いただいています。（消毒液・ペーパータオル・蓋つきゴミ箱設置）



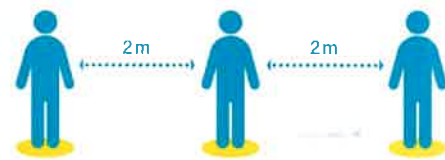
## マスク 換気

- スタッフは、マスクを着用し接客しています。
- 入館の際に体温・体調・マスク着用の確認をしています。
- マスク着用でご利用いただきます。（運動中は除く）
- 施設内は常時換気を行っています。



## ソーシャル ディスタンス

- 飛沫感染防止のため、受付・トレーニング室・スタジオにクリアボードを設置。
- 利用時間は1日2時間までとします。
- 回数制限
  - ・ トレーニング室：18時以降は週3回まで
  - ・ 卓球場：週3回まで
- 教室は、人と人との間隔を十分に確保して行います。



Social Distance



トレーニング室

マシンの間にクリアボード設置！



トレーニング室

器具消毒用アルコール液設置！



スタジオ

指導者と受講生の間にクリアボード設置！



スタジオ

2m間隔を確認するシールを床に貼付！

## 貯筋運動教室 ～使って貯めよう筋肉貯筋!～

無理なく・楽しく・安全に足腰の筋肉を強くする「貯筋運動」と、脳と体を同時に使う「コグニサイズ」で脳と体を活性化!

対象：60歳以上  
 定員：各コース30名  
 料金：会員 1,500円/各期  
 非会員 3,000円/各期



講師：小谷 真澄  
 [健康運動指導士・貯筋運動指導者]

- |  |  |
|--|--|
| ①月曜コース<br>時間：月曜 13:30 ~ 14:20<br>場所：福光体育館 柔剣道場<br>回数：通年[3期]<br>開講：夏7/6 秋10/5 冬1/18   | ②火曜コース<br>時間：火曜 10:30 ~ 11:20<br>場所：東部体育館<br>回数：12回<br>開講：9/1                        |
| ③金曜午前コース<br>時間：金曜 10:30 ~ 11:20<br>場所：福光体育館 柔剣道場<br>回数：通年[3期]<br>開講：夏7/10 秋10/2 冬1/8 | ④金曜午後コース<br>時間：金曜 13:30 ~ 14:20<br>場所：福光体育館 柔剣道場<br>回数：通年[3期]<br>開講：夏7/10 秋10/2 冬1/8 |

## 爽快エクササイズ[3B体操] 地域支援事業

音楽に合わせて楽しく爽やかに身体を動かします  
 筋力・柔軟性・バランスを高めます

対象：一般 定員20名  
 時間：火曜 14:00 ~ 15:20  
 場所：福光体育館 柔剣道場  
 回数：通年[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：大谷 富士子 [公社日本3B体操協会公認指導員]  
 開講：夏7/7 秋10/6 冬1/5



## 健康ヨーガ 地域支援事業

身体のかせやゆがみに気づくようになります  
 人生100年時代の健康を、自らの手で得るために!

対象：一般 定員各14名  
 時間：水曜 ① 9:30 ~ 10:20  
 ② 10:00 ~ 11:20  
 場所：福光公民館 1階和室  
 回数：通年[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：森 和世 [ヨーガ指導員]  
 開講：夏7/8 秋10/7 冬1/6



持ち物: ヨガマットまたはバスタオル

## ★ 椅子ヨーガ [NEW]

加齢や運動不足で体力に不安のある方も参加してみませんか  
 サビついている神経に働きかけます (体験大歓迎!)

対象：一般 定員20名  
 時間：水曜 13:30 ~ 14:45  
 場所：福光体育館 柔剣道場  
 回数：通年[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：森 和世 [ヨーガ指導員]  
 開講：夏7/8 秋10/7 冬1/6



椅子ヨーガ 紹介映像



## ラージボールピンポン

健康的で親しみやすいラージボール卓球を楽しみましょう

対象：一般 定員10名  
 時間：水曜 14:00 ~ 15:15  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：8回[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：林 裕一 [JSPO公認卓球コーチ1]  
 開講：夏7/8 秋10/7 冬1/13



## いきいき貯筋クラブ [ウォーキング・貯筋運動・レクリエーション]

ウォーキングや貯筋運動で身体を温めた後は  
 さまざまなスポーツ・レクリエーション種目を楽しめます

対象：一般 定員50名  
 時間：木曜 9:30 ~ 10:50  
 場所：福光体育館 アリーナ 他  
 回数：通年[2期]  
 料金：前期 1,000円 後期 1,500円  
 講師：福光スポーツクラブ指導員  
 開講：前期 7/9 後期 10/1



### 活動内容

9:30~10:00	第1木曜：貯筋運動 第2~5木曜：ウォーキング
10:00~10:50	シャフルボード・グラウンドゴルフ カローリング・ペタンク・ラージボール卓球 フレッシュテニス・マツス・ポッチャ スクエアステップ など

## ★ ピラティス&リズム体操 [NEW]

ピラティスでカラダの歪みを整え、肩こりや腰痛を改善します  
 歪みを取った後は、リズム体操で気分爽快、リフレッシュ♪

対象：一般 定員20名  
 時間：木曜 13:30 ~ 14:20  
 場所：福光体育館 柔剣道場  
 回数：通年[3期]  
 料金：3,500円/各期  
 講師：竹島 歩 [FIP認定ピラティスインストラクター・エアロビクスインストラクター]  
 開講：夏7/9 秋10/1 冬1/14



持ち物: ヨガマットまたはバスタオル

## 遊ゆうシニア [パークゴルフ] 地域支援事業

グループで楽しくパークゴルフをプレーします 簡単な競技なので初心者も安心

対象：60歳以上 定員30名  
 時間：金曜 13:30 ~ 15:00  
 場所：夏・秋 IOX-AROSA パークゴルフ場  
 冬 福光体育館 アリーナ  
 回数：通年[3期] 冬は火曜も開催  
 料金：夏・秋 各1,000円 [別途プレー代]  
 冬2,000円



※夏・秋 小雨決行荒天中止

講師：南 与志和 冬は体育館でターゲットバードゴルフ  
 開講：夏7/3 秋10/2 冬1/8 を行います

## バレトン [NEW]

フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズで、身体の筋肉を整えます

対象：一般 定員 20名  
 時間：月曜 19:00 ~ 19:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：10回[2期]  
 料金：4,000円/各期  
 講師：坂下 朋子 [FTP認定バレトンインストラクター]  
 開講：秋 10/5 冬 1/18



バレトン 紹介映像



## 筋膜リリース [NEW]

ストレッチボールを利用しリラクゼーションを行った後、筋膜リリースで凝り固まった筋肉をほぐします ひと月の疲れを取るリラックスタイム!

対象：一般 定員 20名  
 時間：火曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：前期 6回 後期 3回  
 月末の火曜開催  
 料金：前期 2,000円 後期 1,000円  
 講師：小谷 真澄 [健康運動指導士]  
 開講：前期 7/28 後期 1/26 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



## シェイプアップ

初めての方、体力に自信のない方でも大丈夫!  
 あっという間の50分! 楽しく動いてシェイプアップ!

対象：一般 定員 20名  
 時間：水曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：通年[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：村上 由美子 [エアロピクスインストラクター]  
 開講：夏 7/8 秋 10/7 冬 1/6



## ピラティス

身体の歪みを取り、正しい姿勢を身に付けます  
 肩こりや腰痛などの症状の緩和にも効果的 2コースより選択

### 【月曜コース】

対象：一般 定員 20名  
 時間：月曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：10回[3期]  
 料金：4,000円/各期  
 講師：坂下 朋子  
 [FTP認定ピラティスインストラクター]  
 開講：夏 7/6 秋 10/5 冬 1/18



持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

### 【水曜コース】

対象：一般 定員 20名  
 時間：水曜 19:00 ~ 19:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：10回[3期]  
 料金：4,000円/各期  
 講師：村上 由美子  
 [FTP認定ピラティスインストラクター]  
 開講：夏 7/8 秋 10/7 冬 1/13



持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

## ★ スラックライン

ベルト状のラインの上を歩いたり、技を決めたりする  
 つなわたりスポーツ "スラックライン" にレッツトライ!

対象：小学生以上 定員 30名  
 時間：水曜 19:30 ~ 20:30  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：前期 5回 後期 10回  
 料金：前期 500円 後期 1,000円  
 講師：島田 敏彦  
 開講：前期 7/8 後期 10/7



## バー・ワークス [NEW] 富山県 初上陸!

フィットネスとバレエダンスを融合したグループエクササイズで  
 筋力・持久力・心肺機能・バランス・柔軟性の向上を目指します

対象：一般 定員 20名  
 時間：木曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：10回[3期]  
 料金：4,000円/各期  
 講師：坂下 朋子 [FTP認定バー・ワークスインストラクター]  
 開講：夏 7/9 秋 10/8 冬 1/7 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



バー・ワークス 紹介映像



## ★ はじめてのピラティス&エアロ [NEW]

ピラティスで柔軟性・筋力を高め、新陳代謝を高めた後、  
 簡単ステップのエアロピクスを行い、効率よく脂肪を燃焼させます

対象：一般 定員 20名  
 時間：金曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：10回[3期]  
 料金：4,000円/各期  
 講師：村上 由美子 [エアロピクスインストラクター・FTP認定ピラティスインストラクター]  
 開講：夏 7/10 秋 10/2 冬 1/8 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



## 杖道

初心者大歓迎!  
 剣道連盟認定の稽古ができる県内唯一の教室です

対象：一般 定員 30名  
 時間：土曜 18:30 ~ 20:00  
 場所：福光中学校 剣道場  
 回数：通年[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：荒井 幸和  
 [全日本剣道連盟 杖道6段]  
 開講：夏 7/4 秋 10/3 冬 1/9



## トランポリン

誰でも気軽にトランポリンを楽しむことができます  
 たった5分でジョギング1kmに相当し、全身をバランスよく鍛えることができます

対象：高校生以上 定員 20名  
 時間：土曜 19:10 ~ 20:00  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：夏 2回・秋 8回・冬 4回  
 料金：夏 500円・秋 2,000円  
 冬 1,000円  
 講師：清水 博文 [トランポリン普及指導員]  
 開講：夏 7/4 秋 9/5 冬 1/30 [月2回程度]



## 会員登録について

福光スポーツクラブ事務局（福光体育館内）にて、会員登録手続きをしてください

### ★手続きの際に必要な物

- ・入会申込書  
（福光体育館にありますので、直接窓口にお越しください）
- ・年会費（現金支払をご希望の方）
- ・口座番号、届出印（口座振替をご希望の方）  
取扱金融機関：北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行  
※振替は9月・12月・3月に行います

## 教室の申し込みについて

### ①福光体育館窓口 または 電話でお申し込みください

[お名前と希望教室名をお伝えください]  
※先着順ですので、申し込みはお早めに！

### ②福光スポーツクラブ会員登録手続きを行う

[非会員の方のみ]

- ★教室見学はいつでも受付けております  
一部の教室を除き体験も受付けております  
ご希望の方はお問い合わせください

- ★申し込みは随時受け付けますが、途中参加や欠席の場合でも料金の割引は致しません

## 注意事項

- ・住所変更やお名前の変更があった場合は、必ず福光体育館へお申し出ください
- ・退会される場合は、退会届の記入と会員カードの返却をお願いします

## 年会費について

年会費	幼児	小中学生	高校生以上	65歳以上
7月以降(夏割)	1,000	1,500	3,000	2,000
10月以降(秋割)	1,000	1,000	2,000	1,500

※上記の金額は割引後の料金です

○年度途中割引（小中学生以上の方対象）  
入会時期により上記のとおり割引します

※65歳以上区分は、2020年4月1日現在65歳になっている方が対象です

※割引の併用及び幼児会員の割引はありません

## 保険について

種類	区分	料金	加入方法
スポーツ 安全保険	中学生以下	800	振替または 福光体育館へ現金支払い
	高校生以上	1,850	福光体育館へ現金支払い
	65歳以上	1,200	

○中学生以下は保険加入が**必須**となります

○高校生以上の保険加入は**任意**となります

※保険加入されない場合、自己責任となります

○教室受講生については、教室保険に加入しています

※教室中のケガのみ対象となります

## 問い合わせ先



特定非営利活動法人

# 福光スポーツクラブ

〒939-1654 南砺市福光 616

☎ 0763-52-2831

FAX 0763-52-7782

✉ info@fukumitsu-sc.com

🌐 <http://www.fukumitsu-sc.com>

