



# 福光スポーツクラブ

～スポーツでココロもカラダも健康に～



3月13日(日) 9時より 受付開始 (一部を除く)

カードを提示するとさまざまな特典が受けられます

## 特典①

### 福光体育館個人使用料 **無料**

小・中学生 1日 100円 → **0円**  
高校生以上 1日 200円 → **0円**

★年に何度も利用される方は、会員登録するとお得★

○小・中学生の場合……年間 28 回以上〈月 2 回程〉  
○高校生以上の場合……年間 20 回以上〈月 2 回程〉  
○65 歳以上の場合……年間 13 回以上〈月 1 回程〉  
利用される方はお得！

## 特典②

### ふくみつプールの教室が受講できる

### 教室受講日は入館料 **無料**

#### 教室内容

プール[水泳教室・水中運動教室など]  
スタジオ[エアロビクス・ヨガ・ピラティスなど]  
※別途教室受講料が必要となります  
詳しくは、ホームページをご覧ください  
<http://www.2932-pool.com>

## 特典③

### スポーツ用品が安く買える

各種スポーツ用品・学校体育用品

www.ikedasports.jp  
**イケダスポーツ**  
商品が **10%OFF**

がんばる人、応援します。  
**太陽スポーツ**  
商品が **5%OFF**  
※砺波店のみ

## 特典④

### 温泉入浴施設を安く利用できる

★特典が利用できる施設が増えました！

山菜と川魚料理  
**川合田温泉**

入浴料 大人 500円 → **450円**  
小人 150円

富山県 アローザ温泉  
野草の宿 **楽夢**

入浴料 大人 500円 → **400円**  
小人 300円 → **200円**

TONAMINO AUBERGE & SPA  
Dakuragaike Kurgarten

**桜ヶ池クアガーデン**

入浴料 大人 620円 → **450円** 小人 310円 → **200円**  
プール利用料 大人 1500円 → **1200円** 小人 1000円 → **800円**

福光区天仏温泉  
**如く森の郷**

入浴料 9時~18時 大人 500円 → **450円** 小人 300円 → **250円**  
[平日限定] 18時以降 大人 400円 → **350円** 小人 200円 → **150円**

湯宴造 **福光温泉**

入浴料 大人 500円 → **450円**  
小人 200円 → **150円**

かけ流しの天然温泉  
**法林寺温泉**

入浴料 大人 500円 → **450円**  
小人 250円 → **200円**

# 各種イベントに会員価格で参加できます

## 特典④

### ウォーキングイベントの参加費が安くなる

#### 春 さくらウォーキング



さくらの名所 小矢部川河川敷を歩きます  
綺麗に咲きほこる桜の下を歩いて気分爽快！

日 時：4月9日（土）9:00～11:00  
場 所：小矢部川河川敷 [集合：福光行政センター裏駐車場]  
参加費：会員 100円 非会員 300円  
※小学生以下は無料

#### 夏 初夏のウォーキング [称名滝周辺散策ウォーク]



初夏の立山に観光バスで訪れ、称名滝周辺を歩きます  
自然に触れながらの森林浴を楽しみます

日 時：6月12日（日）7:15～14:00  
場 所：称名滝 ★観光バスで称名滝まで向かいます [集合：福光体育館]  
参加費：会員 4500円 非会員 5100円  
定 員：45名（最少遂行人数 30名）

#### 秋 紅葉ウォーキング



南砺市内の紅葉スポットを訪れて、紅葉を満喫しながらウォーキングします

日 時：11月5日（土）9:00～11:00  
場 所：殿様街道・ぬくもりの郷周辺 [集合：ぬくもりの郷駐車場]  
参加費：小人 会員 400円 非会員 500円  
大人 会員 800円 非会員 1000円

#### 申込みについて

##### [申込み方法]

会員の方は、随時申込みを受付ます  
非会員の方は、イベントの2ヵ月前から申込みを受付ます  
締切は、各イベント7日前までです  
福光体育館窓口へ現金を添えて申込みください

##### [キャンセル料]

お客様の都合によるキャンセルの場合は  
前日 50% 当日 100%の料金を負担していただきます

## 特典⑤

### レク式体力チェックを無料で受けることができる

#### 6種のテストであなたの体力をチェックします

#### 《年3回実施予定》

##### ■チェック項目

① 着座体前屈	股関節や体幹の柔軟性をチェック
② 10m障害物歩行	敏捷性・調整力・足首の柔軟性をチェック
③ ファソクジョリーチ	下肢と体幹とでバランスよく体を支える機能をチェック
④ タオル絞り	握力・腕や体幹の筋力をチェック
⑤ ストロー	呼吸・肺機能をチェック
⑥ ツーステップ	下肢や体幹の筋力、バランス、柔軟性などをチェック



開催日：第1回 6月4日（土） / 第2回 9月3日（土） / 第3回 12月3日（土）

対 象：20歳以上 時 間：14:00～15:00 場 所：福光体育館 剣道場

参加費：会員 無料 非会員 500円 申込：前日まで、福光体育館へご連絡ください

# 福光体育館 施設紹介

## ○さまざまなスポーツが楽しめる



■アリーナ

### 【コート面数】

- ・バスケットボール 2面
- ・バレーボール 2面
- ・バドミントン 6面
- ・テニス 2面
- ・フットサル 1面



■ランニング走路



■柔道場



■卓球場（多目的ホール）



■剣道場

## ○会議室・休憩スペース・シャワー室も備えています



■会議室



■談話室



■シャワー室

## ○充実設備のトレーニング室



### [利用方法]

- トレーニング機器の空き状況をみながらゆずりあって利用下さい ※占用利用はご遠慮ください
- 使用後は必ず汗を拭きとって下さい
- 中学生以下の方は原則利用出来ません

**トレーニング機器の利用方法がわからない方は、1 コインレッスンがオススメです！**

## 1 コインレッスン 個人の体力・目的に合ったプログラムを作成します



使い方を知りたい、健康習慣を身に付けたい、ダイエットをしたい等有資格の職員があなたの「健康維持増進、筋力向上等」をサポートします！

- [内 容] 目的に応じた個人レッスンを1時間程度行います  
 [料 金] 1回 500円  
 [時 間] 平日 9時～19時（最終受付18時）  
 ※受講を希望される方は事前予約をお願いします

## ○ご利用案内

### 1.開館について

平日・土曜 9:00 ～ 21:30

日曜・祝日 9:00 ～ 17:00

休館日 年末年始（12月29日～1月3日）

※臨時休館となる場合があります

### 2.個人使用料について

会員：無料 非会員：高校生以上 200円、中学生以下 100円

### 3.使用上の注意事項

- ◇ 受付に必ず申し出てから使用して下さい
- ◇ 施設内は必ず内履に履き替えて使用下さい
- ◇ 施設・設備及び器具等を使用した後は、必ず後片付けをして下さい
- ◇ 所定の場所以外で、飲食をしないで下さい
- ◇ 施設は、全館禁煙になります
- ◇ 貴重品の管理は各自で行って下さい
- ◇ その他職員の指示に従って下さい

### 4.物品の貸出について



バドミントン



フレッシュテニス



卓球  
[ラージボール用もあります]



各種ボール

ニュースポーツの用具もあります

物品の貸出をご希望の方は、窓口までお問い合わせください。

## 幼児スクール



## 新体操

音楽に合わせて、基礎体カづくりや動きづくり、リズム感を育てます。発表会もあるよ！

対象：年中～小1 [女の子] 定員 15名  
 時間：火曜 17:00～18:00  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：10回[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：西尾 莉央  
 [日本体操協会公認審判員]  
 開講：春5/10 秋9/6 冬12/6



## キッズ剣道

楽しいだけじゃない！「挨拶」「礼儀」「正しい姿勢」が自然と身に付きます

対象：年中～年長 定員 20名  
 時間：火曜 18:30～19:30  
 場所：福光体育館 剣道場  
 回数：10回[3期]  
 料金：1,000円/各期  
 講師：荒井 幸和、湯浅 清一、浅野 和義  
 開講：春5/10 秋9/6 冬11/29



## キッズサッカー

やさしいコーチと一緒に人気のサッカーを楽しみましょう！

対象：年中～年長 定員 15名  
 時間：木曜 19:00～19:50  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：7回[2期]  
 料金：2,000円/各期  
 講師：加藤 義明、依原 重則  
 開講：前期5/12 後期9/29



## キッズスポーツ

親子でふれあいながら楽しくカラダを動かします  
 楽しみながら運動神経の発達も促します！

対象：年少～年長と保護者 定員 25名  
 時間：土曜 18:00～19:00  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：7回[2期]  
 料金：1,500円/各期  
 講師：福光スポーツクラブ指導員  
 [ジュニアスポーツ指導員]  
 開講：前期5/14 後期9/17



### 内容

- ・コーディネーショントレーニング
- ・なわとび
- ・ボール遊び
- ・マット運動
- ・跳び箱
- ・トランポリン 等



## 小学生スクール



## ドッジボール

ドッジボールを楽しみながら、運動能力と集中力が養われます

対象：小1～小6  
 時間：月・木曜 18:00～19:30  
 土曜 18:00～20:00  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：通年  
 料金：1,000円  
 講師：片岸 翔  
 [日本ドッジボール協会公認審判員]  
 開講：4/2



## バドミントン

基礎技術やルールを身に付け、大会に参加しましょう！

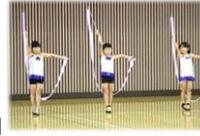
対象：小4以上 定員 20名  
 時間：月曜 19:30～20:30  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：12回[2期]  
 料金：2,500円/各期  
 講師：水口 錦次  
 [日本バドミントン協会2級審判員]  
 開講：前期4/11 後期9/5



## 新体操

はじめての方も大歓迎！音楽に合わせてリボンなどを使って新体操を楽しみます。発表会もあるよ！

対象：小2～小6 [女の子] 定員 15名  
 時間：火曜 18:30～19:30  
 場所：西部体育館 アリーナ  
 回数：10回[3期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：西尾 莉央  
 [日本体操協会公認審判員]  
 開講：春5/10 秋9/6 冬12/6



## ちびっ子ゴルフ

県内外でも有名なプロに教えてもらいながら、楽しく練習しましょう

対象：小1～小6 定員 15名  
 時間：水曜 17:30～20:00  
 場所：福光ゴルフセンター  
 回数：最大20回  
 料金：3,000円/5回 [ボール代別]  
 講師：三浦 大志  
 [PGAティーチングプロ]  
 開講：5/11 教室開講日であればいつでも受講可(月2回程)



## ビームライフル

10m先の的に光線を発射する誰でも安全に楽しめる種目です

対象：小学生以上 定員 15名  
 時間：木曜 18:30～20:00  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：春・秋 各10回 冬5回  
 料金：春・秋 各2,000円 冬1,000円  
 講師：田島 大輔  
 [南砺市ライフル射撃協会]  
 開講：春5/12 秋9/1 冬12/1



## チャレンジスポーツ [1年生]

様々な運動を楽しみ、基礎体力と運動能力向上を図ります

対象：小1 定員 20名  
 時間：金曜 18:30～19:30  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：30回  
 料金：5,000円  
 講師：各種スポーツ指導員  
 開講：5/13

### 内容

- ・コーディネーショントレーニング
- ・ユースポーツ
- ・マット運動
- ・跳び箱
- ・トランポリン 等



## トランポリン [初級①]

トランポリンバッジテスト5級～4級を指導します

対象：小学生 定員 10名  
 時間：水曜 16:20～17:00  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：8回[2期]  
 料金：2,000円/各期  
 講師：林 裕一、嶋田 壮志  
 [トランポリン普及指導員]  
 開講：前期4/13 後期9/14



## チャレンジスポーツ [2・3年生]

様々な運動を楽しみ、基礎体力と運動能力向上を図ります

対象：小2～小3 定員 20名  
 時間：火曜 18:30～19:30  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：30回  
 料金：5,000円  
 講師：各種スポーツ指導員  
 開講：5/10

### 内容

- ・コーディネーショントレーニング
- ・少年団種目
- ・教室種目
- ・トランポリン 等



## トランポリン [初級②]

トランポリンバッジテスト5級～4級を指導します

対象：小学生 定員 10名  
 時間：水曜 17:10～17:50  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：8回[2期]  
 料金：2,000円/各期  
 講師：林 裕一、嶋田 壮志  
 [トランポリン普及指導員]  
 開講：前期4/13 後期9/14



# スポーツ少年団



団名	対象	時間・場所
剣道	小1～中3	月・木曜 19:00～20:00 吉江中学校剣道場
ソフトテニス	小3～中3	火・木曜 19:00～21:00 土曜 9:00～12:00 福光屋内グラウンド
サッカー	小1～小6	火・金曜 18:30～20:00 福光総合グラウンド 他
野球	小1～小6	火・木曜 18:30～20:00 土曜 9:00～12:00 福光総合グラウンド 【小1～小3週1回(土曜)活動】
陸上	小4～小6	水曜 18:30～20:00 福光中学校グラウンド [雨天時：福光中学校体育館]
バレーボール	小1～中3	月・水・木曜 18:00～20:00 土曜 16:00～19:00 東部小学校体育館 【小1～小3週2回(月・木曜)活動】
バスケットボール	小1～小6	水曜 19:00～20:30 土曜 18:30～20:00 吉江中学校体育館
スキー	小1～小6	木・金曜 19:00～21:00 IOX-AROSA [オフシーズン 木曜 18:30～19:30 福光中学校グラウンド]
水泳	小1～小6	月曜 19:00～20:00 ふくみつプール
卓球	小1～小6	土曜 18:00～19:00 吉江中学校卓球場
柔道	小1～中3	水・木曜 19:30～21:00 福光体育館柔道場

## ジュニアハイスクール

### サッカー

対象：小5～中3  
 時間：月曜 19:30～21:00  
 場所：福光中学校グラウンド 他  
 料金：2,000円/各期  
 講師：加藤 義明  
 開講：前期 4/4 後期 10/3



### 野球

対象：中1～中2  
 時間：月曜 19:30～21:00  
 場所：福光屋内グラウンド 他  
 料金：1,500円  
 講師：吉尾 徹  
 開講：10/3



### バレーボール

対象：中1～中3  
 時間：月・水曜 17:30～20:00  
 土曜 15:30～19:00  
 場所：東部体育館 アリーナ  
 料金：3,000円/各期  
 講師：岩城 栄吉  
 開講：前期 4/2 後期 10/1



### 陸上

対象：中1～高3  
 時間：水曜 18:30～20:30  
 場所：福光中学校グラウンド 他  
 料金：2,000円/各期  
 講師：武田 一  
 開講：前期 4/6 後期 10/5



### ソフトテニス

対象：小5～中3  
 時間：木曜 19:00～21:00  
 場所：福光屋内グラウンド  
 料金：2,000円/各期  
 講師：中川 高史  
 開講：前期 4/7 後期 10/6



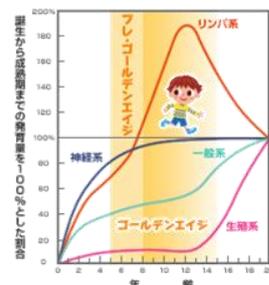
### 相撲

対象：小1～高3  
 時間：火・金曜 19:00～20:30  
 場所：東部小学校 相撲場 他  
 料金：2,000円/各期  
 講師：大浦 常雄  
 開講：前期 4/5 後期 10/4



## 子どものときにカラダをたくさん動かすことはすごく大事！

グラフを見て分かるように10歳前後の子どものカラダの発達は大人の50%程度ですが、神経系は大人の95%にまで達しています。この神経系の発達が著しい時期を「ゴールデンエイジ」と呼び、発育に個人差もある為、前後の5歳から15歳頃までカラダをたくさん動かすことが大事と言われています。特に「ゴールデンエイジ期」には、いろいろな運動を体験することで運動神経は抜群に向上します！当クラブでは、子ども達がいろいろな運動を楽しめるように多種多様な教室を開催していますので、ぜひ、受講してください！



# 一般日中スクール

## 貯筋運動教室 [頭とカラダのいきいき運動]

足腰の強化に効果的な貯筋運動と楽しく認知機能を向上できるスクエアステップを行います

### 月曜コース コースを新設しました

対象：概ね 60 歳以上 定員 30 名  
 時間：月曜 13:30 ~ 14:30  
 場所：福光体育館 柔剣道場  
 回数：通年[4 期]  
 料金：1,500 円/各期  
 講師：小谷 真澄 [健康運動指導士・スクエアステップ指導員]  
 開講：春 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16

貯筋運動	足腰を強くするイスを使った運動です 効果的で・安全で・音楽に合わせて動くので誰でも楽しく実践できます
スクエアステップ	認知機能の向上に効果的！ 40 個のマスを様々なステップパターンで歩きます (下の写真のように行います)
コグニティブ	頭とカラダを同時に使う運動で、認知機能、身体機能向上に効果的

### 金曜コース

対象：概ね 60 歳以上 定員 30 名  
 時間：金曜 13:30 ~ 14:30  
 場所：福光体育館 柔剣道場  
 回数：通年[4 期]  
 料金：1,500 円/各期  
 講師：小谷 真澄 [健康運動指導士・スクエアステップ指導員]  
 開講：春 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13

### ※両コース同時受講可能

★週 2 回（月曜コース・金曜コース）参加されるとより高い運動効果が期待できます



★昨年、9割近くの方が体力の向上を実感されました！（体力テストの結果が向上！）

## 爽快エクササイズ [3B体操]

音楽に合わせて道具を使い誰にでも健康エクササイズです

対象：一般 定員 30 名 〈地域支援事業〉  
 時間：火曜 14:00 ~ 15:30  
 場所：福光体育館 アリーナ [冬期の卓球場]  
 回数：通年[4 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：春 4/5 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10



## 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 20 名  
 時間：水曜 14:00 ~ 15:30  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：8 回[4 期]  
 料金：3,000 円/各期  
 講師：林 裕一  
 [日体協公認卓球指導員]  
 開講：春 4/13 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/18



## ヨーガ

心と身体を整えて活力のある生活を生み出します

対象：一般 定員 25 名 〈地域支援事業〉  
 時間：水曜 10:00 ~ 11:30  
 場所：福光公民館 1 階和室  
 回数：通年[4 期]  
 料金：3,000 円/各期  
 講師：森 和世  
 [ヨーガ指導員]  
 開講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11



## いきいき貯筋クラブ

## 定員枠を拡大し内容を充実しました

30 分ウォーキングを楽しんだ後、月替わりでさまざまなスポーツを楽しみます 定期活動の他にも楽しみイベントも多数開催します！

対象：一般 定員 50 名  
 時間：木曜 9:30 ~ 11:00  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：通年[2 期]  
 料金：1,500 円/各期  
 講師：福光スポーツクラブ指導員  
 開講：前期 4/7 後期 10/6

定期活動	
9:30~10:00	第1木曜 貯筋運動 第2~5木曜 ウォーキング
10:00~11:00	シャフルボード・グラウンドゴルフ カローリング・ラージボール卓球 パタンク・ポッチャー フレッシュテニス・スクエアステップ などの種目を気候や体調に合わせて 選択します

楽しみイベント内容（予定）	
4月 7日	お花見ウォーキング（小矢部川河川敷）
5月 19日	グラウンドゴルフ大会（福光公園）
6月 9日	★お出かけウォーキング①（新湊〈人生の約束〉ロケ地を巡る）
9月 15日	笑いヨーガ体験会
10月 27日	★お出かけウォーキング②（スクール受講生交流会を兼ねる）
11月 10日	紅葉散策ウォーク（医王山）
1月 26日	★新年会（昼食会）
3月 26日	シャフルボード大会・閉講式

※詳細は教室中に案内します [★は参加費が別途必要]



## 遊ゆうシニア

晴天時はパークゴルフ、雨天時はビーチボールを楽しみます

対象：一般 定員 30 名 〈地域支援事業〉  
 時間：金曜 13:30 ~ 15:30  
 場所：IOX-AROSA パークゴルフ場 他  
 回数：通年[4 期]  
 料金：春～秋 各 1,000 円 冬 2,000 円  
 講師：谷村 不二夫  
 [県生涯スポーツ指導員]  
 開講：春 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13



## 冬季パワーアップ

ゴルフ・野球が好きな方にオススメ！飛距離アップを目指します

対象：概ね 50 歳以上 定員 20 名  
 時間：日曜 10:00 ~ 11:00  
 場所：福光体育館 柔剣道場 他  
 回数：7 回  
 料金：1,500 円  
 講師：岡村 智之  
 [日体協公認アスレティックトレーナー]  
 開講：12/18



## なんと楽しい街歩き

城端線や行政バスを利用し街を訪れ、その街の歴史・文化に触れながら、楽しく街歩きをします

対象：一般 定員30名  
 時間：金曜 8:30 ~ 13:00  
 ※場所により時間変更を行います  
 回数：5回  
 料金：1,500円 ※活動費別途  
 講師：福光スポーツクラブ指導員  
 観光ボランティアガイド



月日	行き先		活動費
4/22	砺波	チューリップフェア・散居村ミュージアム	1380円
5/20	福光	棟方ゆかりの地・巴塚の松	300円
6/24	井波	瑞泉寺・井波彫刻	700円
9/23	城端	城端機織りの文化と歴史	380円
11/11	高岡	高岡大仏・金屋町・瑞龍寺 ※納会（昼食会）を行います	2620円

★観光ガイドの方の説明を聞きながら楽しく歩きます♪

## 石黒地区貯筋運動教室 [石黒地区社会福祉協議会共同開催]

対象：60歳以上 定員30名  
 時間：火曜 13:30 ~ 14:30  
 場所：石黒公民館  
 回数：8回[2期]  
 料金：会員1,000円/各期 非会員2,000円/各期  
 講師：小谷 真澄  
 [健康運動指導士・スクエアステップ指導員]  
 開講：前期 6/21 後期 10/4



## 四季を楽しむ山歩き [日帰りレッキング]

「仲間作り」に最適な教室です。四季折々の景色を求め、2~3時間ほどで登れる山を仲間と楽しく歩きます！

対象：一般 定員30名  
 時間：日曜 6:30 ~ 18:00  
 ※場所により時間変更を行います  
 回数：5回（山歩き講座含む）  
 料金：1,500円 ※活動費別途  
 講師：福光山岳会



山歩き講座 4/10 9:00 ~ 10:00 福光体育館会議室

月日	場所	山名	片道目安	活動費
5/8	石川県白山市桑島	大嵐山	2時間	4500円
8/7	岐阜長野県境	★乗鞍岳	3時間	6000円
9/25	岐阜県白川村	★三方岩岳	2.5時間	4500円
10/23	上市町	千石城山	1.5時間	4500円

※活動費にはバス代・有料道路代（★は有料道路を利用）を含む（風呂代別）

★山岳会の方にサポートいただけるので、初心者の方も安心です

## 出張貯筋運動教室

10名以上であれば出張教室を開催します

まずは、お気軽にご相談ください！



※料金、回数は左記と同じです



## 一般日中スクール受講生交流会

## 越中黒部清水の里 生地ぶらり街歩き & 秋の宇奈月満喫バスツアー



★黒部観光ガイド【生地まち歩き】の方に、ガイドいただき、  
 全国名水100選に選ばれた清水の里 生地を楽しく歩きます

★黒部峡谷の紅葉を眺めながら温泉に浸かるもよし  
 温泉街を散策するもよし 秋の宇奈月は魅力満載！

対象：一般日中スクール受講生 定員：先着45名 日時：10月27日（木）7:30 ~ 15:10

日程：7:30 福光体育館出発 →（バス）→ 9:00 黒部生地到着【生地ぶらり街歩き開始】 — 11:00 街歩き終了  
 11:20 昼食会【大辻や 名物押し寿司三昧膳】 — 12:00 黒部出発 →（バス）→ 12:20 宇奈月到着  
 12:20 【黒部峡谷を眺めながら温泉満喫 または 秋の宇奈月温泉街を自由散策】  
 13:50 宇奈月出発 →（バス）→ 15:10 福光体育館到着・解散

料金：5,000円（バス代、観光ガイド料、保険料、昼食代として）  
 ※温泉入浴料別（温泉入浴を希望される方は、1,080円別途）

受付：10月6日（木）9時より受け付けます[9月頃に教室を通じて申込書類を配布します]



# 一般夜間スクール

## ピラティス [月曜]

身体の歪みをとり、正しい姿勢を身に付けます

対象：一般 定員 20 名  
 時間：月曜 20:00 ~ 20:50 [冬のみ 19:30 ~ 20:20]  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：春～秋 10 回 冬 8 回  
 料金：春～秋 各 4,000 円 冬 3,200 円  
 講師：小山 久美子  
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]  
 開講：春 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16



## ピラティス [水曜]

シェイプアップも一緒に受講すると効果倍増！

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[4 期]  
 料金：4,000 円/各期  
 講師：小山 久美子  
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]  
 開講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11



## お楽しみピクス [様々なフィットネスプログラム]

エアロビクスやベリーダンスなど様々なフィットネスプログラムを交替わりで楽しめます

対象：一般女性 定員 20 名  
 時間：火曜 19:30 ~ 20:30  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：8 回[2 期]  
 料金：会員 2,500 円/各期  
 [非会員 3,500 円/各期]  
 講師：各種フィットネスインストラクター  
 開講：前期 5/17 後期 9/13

### 実施予定プログラム

- エアロビクス
- ベリーダンス
- ピラティス
- トランポピクス
- ボクシングフィットネス など



## プチダイエット教室

運動と食事の両面からプチダイエットを行います

対象：一般 定員 20 名  
 時間：火曜 19:30 ~ 20:30  
 ※初回のみ 19:30 ~ 21:00  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：8 回[2 期]  
 料金：会員 2,000 円/各期  
 [非会員 3,500 円/各期]  
 講師：スポーツ指導員、管理栄養士  
 開講：前期 7/12 後期 1/10

回数	内容
1	健康・体力チェック、管理栄養士による食事アドバイス
2	エアロビクス
3	軽トレーニング [下半身引締めエクササイズ]
4	エアロビクス
5	軽トレーニング [お腹引締めエクササイズ]
6	エアロビクス
7	軽トレーニング [腕周り引締めエクササイズ]
8	健康・体力チェック



★脂肪燃焼を目的としたエアロビクスや基礎代謝増加を目的とした軽トレーニング、さらに管理栄養士（南砺市健康課）による食事アドバイスが受けられます

## シェイプアップ [エアロビクス]

あっという間の 60 分！楽しく動いてシェイプアップ！

対象：一般 定員 35 名  
 時間：水曜 20:00 ~ 21:00  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：通年[4 期]  
 料金：3,000 円/各期  
 講師：村上 由美子  
 [エアロビクスインストラクター]  
 開講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11



## スラックライン

綱の上を歩いたり、跳んだり様々な動きに挑戦します

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：10 回[2 期]  
 料金：1,000 円/各期  
 講師：島田 敏彦  
 開講：前期 5/11 後期 9/28



## マラソン教室

フルマラソン完走を目指して、ナイター設備のグラウンドを楽しく走ります

対象：一般 定員 30 名  
 時間：水曜 19:30 ~ 21:00  
 場所：福光中学校 グラウンド 他  
 回数：20 回 [この他、数回土日の活動も予定します]  
 料金：2,000 円  
 講師：石崎 修 他  
 [福光陸上競技協会]  
 開講：4/13



富山マラソン完走を達成しました！

### 活動内容

定期活動	水曜 19:30~21:00 【目標や体力レベルに合わせた練習を実施】 その他、土曜または日曜の日中に活動します（月 1 回程度）
イベント	夏にハーフマラソン、秋にフルマラソンに挑戦します（希望者のみ） 年に数回、懇親会の開催を予定しています

## サタデーナイトスポーツ

いろいろなスポーツを楽しみ、ココロもカラダもリフレッシュ！

対象：一般 定員 30 名  
 時間：土曜 20:00 ~ 21:20  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：通年[2 期]  
 料金：1,500 円/各期  
 講師：福光スポーツクラブ指導員  
 開講：前期 5/14 後期 10/8

日	内容
第 1 土曜	ビーチボール
第 2 土曜	バドミントン
第 3 土曜	フレッシュテニス
第 4 土曜	トランポリン or ニュースポーツ
第 5 土曜	交流イベント（予定）

※種目を変更する場合があります



★20 代～40 代の幅広い年代の方が集まって、和気あいあいとした楽しい雰囲気  
 でいろいろなスポーツを楽しんでいます♪

## 杖道

初心者大歓迎！剣道連盟認定の杖道の稽古ができる県内唯一の教室

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[4期]  
 料金：3,000円/各期  
 講師：荒井 幸和  
 [全日本剣道連盟 杖道 5段]  
 開講：春 4/2 夏 7/2 秋 10/1 冬 1/7



## トランポリン [一般]

誰でも気軽にトランポリンを楽しめます。様々な競技力向上にもつながります

対象：一般 定員 20名  
 時間：土曜 19:00 ~ 19:50  
 場所：福光体育館 アリーナ  
 回数：春・秋 各 8回 冬 4回  
 料金：春・秋 各 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：春 4/16 秋 9/10 冬 2/4



## 出前教室(講師派遣事業)

地域の行事等にぜひご活用ください！

対象：職場、婦人会、老人会などの各種団体  
 要望に応じた講師を紹介し、指定の場所(会社・公民館など)での教室が開けます

内容：プログラムにある教室は全て対応できます  
 ※指導者の都合が合わない場合は派遣できません

料金：5,000円 ~ 10,000円 (1回)  
 ※内容、時間により異なります

★まずは、お気軽にお問い合わせください



## アリーナ利用状況一覧

平成 28 年 2 月 20 日現在

### 福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	○
夜間	△	○	△	△	△	△

### 西部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後	学校利用					○
夜間	△	休館	×	△	△	△

### 東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後	学校利用					△
夜間	△	△	×	△	△	△

[表の見かた]

○…バドミントンコート 3 面以上空き有

△…バドミントンコート 1 面ほど空き有

×…空き面数 無し

※予約状況は変動しますので、一度ご確認ください

※△×でも時間によっては、空き面があります

★空き面を利用してさまざまなスポーツを楽しむことができます！

★空き面を利用して定期的な活動することが可能です

※サークル団体登録が必要です(サークル団体については次ページで説明します)

## 火曜の夜は、ファミリースポーツタイム！

毎週火曜日 19:30 より福光体育館アリーナは、個人利用専用となります

お友達やご家族と運動を楽しみませんか？

ボールやラケットなどのレンタルを希望される方は、体育館受付へお申し出ください



# サークル団体

## バスケットボール



### 福光バスケットボールクラブ

時間：水・土曜 20:00 ~ 21:30

場所：吉江中学校体育館 アリーナ

年齢層：男性 20代 ~ 30代

## ソフトボール



### 旭工業クラブ

時間：水曜 18:30 ~ 21:00

土曜 9:00 ~ 12:00

場所：東部小学校 グラウンド

年齢層：男性 20代 ~ 60代

女性 20代

## バレーボール



### 福光クラブ

時間：水・土曜 20:00 ~ 21:30

場所：水曜 福光体育館 アリーナ

土曜 西部体育館 アリーナ

年齢層：女性 30代 ~ 50代

## 硬式テニス



### かよう会

時間：水曜 18:00 ~ 21:30

場所：西部体育館 アリーナ

年齢層：男性 小中学生

女性 小中学生・40代

## フレッシュテニス



### ダイヤクラブ

時間：火曜 19:30 ~ 21:00

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：男性 60代 ~ 70代

女性 60代

### 福光フレッシュテニスクラブ

時間：金曜 19:30 ~ 21:30

場所：福光体育館 アリーナ

年齢層：男性 30代 ~ 50代

女性 30代 ~ 40代

## ソフトテニス



### 打つ虫

時間：火・木曜 18:00 ~ 20:00

場所：福光屋内グラウンド

年齢層：男性 小中学生

女性 小中学生

## フレッシュテニス・ラージボール卓球



### たちまちの会

時間：月・木曜 9:30 ~ 11:30

場所：福光体育館 月曜 アリーナ 金曜 卓球場

年齢層：男性 60代 ~ 70代

女性 60代 ~ 70代

## ラージボール卓球



### 福光卓愛会

時間：木曜 20:00 ~ 21:30

金曜 19:00 ~ 21:30

場所：福光体育館 木曜 卓球場 金曜 アリーナ

年齢層：男性 50代 ~ 80代

女性 50代 ~ 70代

## ビーチボール



### 来夢

時間：月・木曜 13:00 ~ 15:00

場所：福光体育館 アリーナ

年齢層：女性 50代 ~ 70代

### 歳星スポーツクラブ

時間：月曜 19:30 ~ 20:30

場所：西部体育館 アリーナ

年齢層：男性 70代 ~ 80代

女性 60代 ~ 80代

### パセリ

時間：月曜 20:00 ~ 21:30

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：女性 40代 ~ 50代

### 広瀬スポーツクラブ

時間：月・木曜 19:30 ~ 21:30

場所：月曜 福光体育館 アリーナ

木曜 西部体育館 アリーナ

年齢層：男性 30代 ~ 70代

女性 40代 ~ 50代

### YS クラブ

時間：月曜 19:30 ~ 21:30

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：男性 30代 ~ 60代

女性 50代

### ひまわりスポーツクラブ

時間：水曜 20:00 ~ 21:30

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：女性 50代 ~ 60代

### ヘルシー北山田

時間：水曜 20:00 ~ 21:30

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：男性 30代 ~ 70代

女性 40代 ~ 60代

### 荒木スポーツクラブ

時間：水・金曜 19:30 ~ 21:30

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：男性 30代 ~ 70代

女性 30代 ~ 70代

### つくばねクラブ

時間：木曜 19:30 ~ 21:30

場所：福光体育館 アリーナ

年齢層：女性 60代 ~ 70代

### 福光婦人スポーツクラブ

時間：木曜 19:30 ~ 21:30

場所：福光体育館 アリーナ

年齢層：女性 50代 ~ 60代

### 中ノ江スポーツクラブ

時間：土曜 19:30 ~ 21:30

場所：東部体育館 アリーナ

年齢層：男性 40代 ~ 50代

女性 40代 ~ 50代

## バドミントン



### 福光バドミントンクラブ

時 間：月・木曜 19:30 ~ 21:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
年齢層：男性 20代 ~ 50代  
女性 20代 ~ 40代

## フラダンス



### ハッピーフラクラブ

時 間：火曜 14:00 ~ 16:00  
場 所：福光体育館 剣道場  
年齢層：女性 30代 ~ 70代

## 空手



### 福光拳正館

時 間：月・水曜 19:30 ~ 21:30  
土曜 18:30 ~ 21:30  
場 所：福光体育館 柔剣道場  
年齢層：男性 小中学生・30代 ~ 50代  
女性 小中学生・40代 ~ 50代

## カローリング



### 福光鶴友会カローリングクラブ

時 間：水曜 9:00 ~ 11:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
年齢層：男性 60代 ~ 70代  
女性 60代 ~ 70代

### 石黒カローリングクラブ

時 間：第3・4金曜 9:30 ~ 11:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
年齢層：男性 60代 ~ 70代  
女性 60代 ~ 70代

### 広瀬館カローリングクラブ

時 間：第2・4土曜 13:30 ~ 15:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
年齢層：男性 60代 ~ 70代  
女性 60代 ~ 70代

### 南蟹谷カローリングクラブ

時 間：土曜 13:30 ~ 15:30 [不定期]  
場 所：福光体育館 アリーナ  
年齢層：男性 60代 ~ 70代  
女性 60代 ~ 70代

### 西太美カローリング愛好会

時 間：第1・3土曜 13:30 ~ 15:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
年齢層：男性 60代 ~ 70代  
女性 60代 ~ 70代

## フットサル



### BRAZUCA

時 間：金曜 19:00 ~ 21:30  
場 所：西部体育館 アリーナ  
年齢層：男性 20代 ~ 30代  
女性 20代

## 健康的な身体づくり



### East Kin Beers

時 間：活動は不定期となります  
場 所：福光体育館 アリーナ・走路  
年齢層：男性 20代 ~ 60代  
女性 20代 ~ 50代



**We Love sports !**

## サークル団体の登録方法について

### ◆登録手順

- ①10名以上の団体に登録可能
- ②メンバー全員の会員登録手続きを行う（代表者がまとめて登録手続きを行ってもよい）
- ③サークル団体登録申請書を記入する  
※定期利用の希望があれば、申請書に記入する（他の団体と重複した場合は団体間で調整）
- ④登録完了（サークル団体登録証・会員カード発行）
- ⑤利用する際は、体育館窓口にて会員カードを提示する

### ◆登録するメリット

福光、東部、西部体育館を無料で定期利用できるようになります  
※登録されていない団体は、面料金が必要となります



## 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5月・8月・11月・2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 電話でお申し込み下さい  
※先着順ですので、申し込みはお早めに！
  - ②教室を受講するにはスポーツクラブの会員登録が必要となりますので、非会員の方は会員登録手続きをお願いします
- ★教室見学はいつでも受付けております。また一部の教室を除き体験も受付けておりますので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下さい
- ・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

	幼児	小中学生	高校生以上	65歳以上
年会費	1,000	2,000	4,000	2,500
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

※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	
スポーツ団体傷害保険	高校生以上	1,200	福光体育館へ現金支払い (3月末まで)

○中学生以下は加入を必須、高校生以上は加入を推奨します（加入されない場合、自己責任です）

○高校生以上の方が加入される場合は種類を検討下さい

### 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](mailto:info@fukumitsu-sc.com)

🌐 <http://www.fukumitsu-sc.com>

