



スポーツで心も体も健康に！



福光スポーツクラブ

年間プログラム 2017年度 保存版

3月12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 → 〇円

高校生以上 1日200円 → 〇円

★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、プログラム中面11P～14Pをご覧ください

★ホームページ <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

イケダスポーツ www.ikeda-sp.jp

商品が定価より10%OFF

※特価品を除く



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

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
星の宿 **来夢**

入浴料 大人500円 → 400円
小人300円 → 200円



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

福光匠王山温泉
ぬく森の郷

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

湯楽造 **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 イベントの参加費が安くなる

子どものみで
参加できます

初夏のウォーキング [立山有峰ウオーク]



初夏の立山有峰湖周辺を歩きます
自然に触れながらの森林浴を楽しみます

日 時：6月11日(日) 7:00 ~ 16:00 (予定)
場 所：立山有峰湖周辺 ★福光体育館からバスで移動します
参加費：会員 5,000 円 非会員 5,500 円
定 員：45 名 (最少遂行人数 25 名)

夏休みシャワーウォーキング

IOX・AROSA 共催



川の中を歩いたり、ぶかぶか浮かんだり
清涼感たっぷりの川遊びを楽しみます

日 時：8月上旬 (詳細は学校を通じて案内します)
場 所：南砺市内の河川 ★福光体育館からバスで移動します
参加費：4,500 円
対 象：小学3年~6年生 10 名 (最少遂行人数 5 名)

紅葉ウォーキング [桑山ウオーク]



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 今年は桑山を歩きます！

日 時：11月4日(土) 8:00 ~ 11:30
場 所：桑山 [集合：石黒公民館]
参加費：小人 100 円
大人 会員 200 円 非会員 300 円

申込みについて

会員の方は、随時申込みを受付ます
非会員の方は、各イベントの2ヵ月前から
申込みを受付ます
締め切りは、各イベント7日前までです
福光体育館へ現金を添えて申込み下さい

[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測定が無料に！

対象：20 歳以上の方

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 ファジヨナリーチ	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 ストローク	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9日(金) / 第2回 9月15日(金) / 第3回 12月15日(金)
時 間：日中の部 14:40 ~ 15:40 夜間の部 19:30 ~ 20:30 場 所：福光体育館 卓球場
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



■剣道場

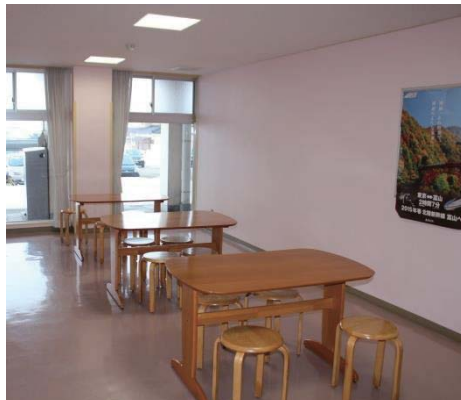


■卓球場（多目的ホール）

○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

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

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

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

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（冬季：柔剣道場）
回 数：10 回〔3 期〕
料 金：3,000 円/各期〔別途、用具代が必要となります〕
講 師：西尾 莉央〔日本体操協会公認審判員〕
開 講：春 5/9 秋 9/5 冬 12/5

音楽に合わせ、基礎体力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♪

○キッズ剣道

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 5/9 秋 9/5 冬 11/28

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

○キッズサッカー

対 象：年中～年長 定員 20 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：FC ロンサム代表 俵原 重則
開 講：前期 5/11 後期 9/28

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！

○キッズスポーツ

対 象：年少～年長と保護者 定員 20 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・子ども身体運動発達指導士〕
開 講：前期 4/22 後期 9/9〔月 2 回程度〕

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！

内容

- ・コーディネーション運動
- ・なわとび
- ・ボール遊び
- ・マット運動
- ・跳び箱
- ・トランポリン



小学生スクール



○ドッジボール

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指導員〕
開 講：4/1

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

○バドミントン

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公認 2 級審判員〕
開 講：前期 4/10 後期 9/4

基礎技術やルールを身に付け、
大会に参加しましょう！

○新体操

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〔別途、用具代が必要となります〕
講 師：西尾 莉央〔日本体操協会公認審判員〕
開 講：春 5/9 秋 9/5 冬 12/5

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

○トランポリン [初級①]

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〔トランポリン普及指導員〕
開 講：前期 4/12 後期 9/13

トランポリンバッジテスト 5 級～4 級を
練習します

○トランポリン [初級②]

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：嶋田 壮志〔トランポリン普及指導員〕
開 講：前期 4/12 後期 9/13

トランポリンバッジテスト 5 級～4 級を
練習します

○チャレンジスポーツ [1 年生]

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 他
回 数：30 回
料 金：5,000 円
講 師：各種スポーツ指導員
開 講：5/12

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

1 年生の内容

- ・コーディネーション運動
- ・ニュースポーツ
- ・マット運動
- ・跳び箱
- ・トランポリン

○ビームライフル

対 象：小学生以上 定員 20 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 5/18 秋 9/14 冬 12/7

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

○チャレンジスポーツ [2・3 年生]

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 他
回 数：30 回
料 金：5,000 円
講 師：各種スポーツ指導員
開 講：5/9

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 少年団を体験できるお得な教室です

2・3 年生の内容

- ・コーディネーション運動
- ・少年団種目
陸上・水泳・バスケットボール・卓球・野球
バレーボール・剣道・サッカー・ソフトテニス
- ・トランポリン

運動うまくなり隊

- ・短距離走 ・鉄 棒 ・トランポリン
- ・長距離走 ・跳び箱

ちびっ子スキー

上記の詳細は後日案内します
※福光地域のみ

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 福光中学校 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 福光東部小学校 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 月・木曜 18:30 ～ 19:30 福光中学校グラウンド]
水泳	小2～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・金曜 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 4/3 後期 10/2

○野球

対 象：中1 ～ 中2
 時 間：月曜 19:30 ～ 20:30
 場 所：福光屋内グラウンド 他
 料 金：1,500 円
 講 師：吉尾 徹
 開 講：10/16

○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 4/3 後期 10/2

○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 4/5 後期 10/4

○ソフトテニス

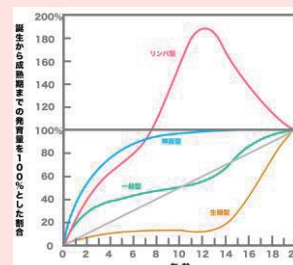
対 象：小5 ～ 中3
 時 間：木曜 19:00 ～ 21:00
 場 所：福光屋内グラウンド
 料 金：2,000 円/各期
 講 師：中川 高史
 開 講：前期 4/6 後期 10/5

○相撲

対 象：小1 ～ 高3
 時 間：火・金曜 19:00 ～ 20:30
 場 所：福光東部小学校 相撲場 他
 料 金：2,000 円/各期
 講 師：大浦 常雄
 開 講：前期 4/4 後期 10/3

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えます 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

○爽快エクササイズ [3B 体操]

地域支援事業

対象：一般 定員 30 名
時間：火曜 14:00 ~ 15:30
場所：福光体育館 アリーナ
[冬期のみ 柔剣道場]
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 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/9



音楽に合わせ道具を使い誰にでもできる健康エクササイズです

○ラージボールピンポン

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 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/17



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

○なんと楽しい街歩き [歴史・文化に触れながらのウォーキング]

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



月日	行き先	活動費
4/7	庄川 水記念公園・舟戸公園 桜まつり	400 円
6/9	砺波 砺波市街地 夜高祭 制作準備風景見学	480 円
7/7	油田 若鶴酒造 大正蔵見学	480 円
9/29	井波 蓮代寺 七福神壁画	400 円
11/17	伏木 伏木街中散策と雨晴海岸 ※昼食会を行います	3,000 円 (食事代含む)

★観光ガイドの方の説明を聞きながら楽しく歩きます♪

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 現地観光ガイドの方から説明もあります

○いきいき貯筋スポーツ [ウォーキング、貯筋運動、カローリング、ペタンク、シャフルボードなど]

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 他
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 4/6 後期 10/5

定期活動 (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
10:00~11:00	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 ペタンク・フレッシュテニス ポッチャ・スクエアステップ など ※気候や体調に合わせて選択



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めます

○健康ヨーガ

地域支援事業

対象：一般 定員 25 名
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 4/5 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10



体験大歓迎！免疫力を高め、健康寿命を延ばしましょう！爽快感や意欲感が得られます

○遊ゆうシニア [パークゴルフ、ビーチボール]

地域支援事業

対象：60 歳以上 定員 30 名
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] 冬は火曜も開催
料金：春~秋 各 1,000 円 [別途プレー代]
冬 2,000 円
講師：谷村 不二夫
開講：春 4/7 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/9



晴天時はパークゴルフ 雨天時はビーチボールを楽しめます

○四季を楽しむ山歩き [日帰りレッキングツアー]

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 (説明会含む)
料金：1,500 円
※活動費別途
講師：福光山岳会



○説明会 4/9 9:00~ ○軽トレニング 4/9 10:00~11:00 (希望者のみ)

月日	場所	山名	片道目安	活動費
5/7	石川県小松市	動山	1 時間 10 分	4,800 円
7/9	上市町	大辻山	1 時間 40 分	4,800 円
9/24	黒部市	鋸ヶ丘・鳥帽子山	3 時間	★5,400 円
10/22	南砺市	高落場山	2 時間	4,800 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

「仲間作り」に最適な教室です 四季折々の景色を求め、2 時間ほどで登れる近隣の山々を仲間と楽しく歩きます！

※詳細は教室中に案内します [★は参加費が別途必要]

定期活動の他にお楽しみイベントも多数開催します！

○冬季パワーアップ

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
 回数：7回
 料金：1,500円
 講師：岡村 智之
 [日本協公認アスレティックトレーナー]
 開講：12/17



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

スクール受講生交流会

飛騨古川ぶらり街歩き&飛騨高山散策

対象：一般日中スクール受講生 定員45名
 日時：10月26日（木）7:30～15:30 [解散予定]
 集合解散は福光体育館駐車場にて行います
 料金：5,500円（バス代・保険料・ガイド料・施設入館料・昼食代として）
 募集：9月頃に教室通じて申込み書類を配布します
 配布前の受付は行いません



自立した日常生活を送る為に！！ 老後に備えて使って貯めよう筋肉貯筋！

貯筋運動教室

福光
会場

会場：福光体育館 柔剣道場

月曜コース

対象：60歳以上 定員40名
 時間：月曜 13:30～14:30
 回数：通年[4期]
 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]
 開講：春4/3 夏7/3 秋10/2 冬1/15

金曜コース午前・午後 ★午前コースを新設しました

対象：60歳以上 定員各40名
 時間：午前コース 金曜 10:30～11:30
 午後コース 金曜 13:30～14:30
 ★午前か午後か選択してください
 回数：通年[4期]
 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]
 開講：春4/7 夏7/7 秋10/6 冬1/12

会場：東部体育館

対象：60歳以上 定員60名
 時間：火曜 10:30～11:30
 回数：12回[2期]
 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]
 開講：前期5/9 後期9/26



東部
会場

出張
教室

石黒貯筋運動教室 石黒地区社会福祉協議会共同開催

対象：石黒地区在住の方 定員30名
 時間：火曜 13:30～14:30
 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・貯筋運動指導者]
 開講：前期6/20 後期10/3

注、石黒地区在住の方のみ参加可能です

【内容】

◇貯筋運動

鹿屋体育大学学長 福永哲夫氏が長年の研究から生み出されたイスを使った運動で、特に足腰の筋肉を強くします
 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

★NHK おはよう日本【けんコン！】でも放送され、その効果が注目されています★

◇スクエアステップ

「遊び心」があり、「取り組みやすく」あらゆる年齢層の人々を惹きつける
 健康づくりエクササイズです。認知機能の向上に効果的です！

◇レクリエーション（楽しく脳トレ！）

自然と笑顔になる、楽しいレクリエーションで脳と身体を活性化！



脳と身体健康づくり出張教室 【地区公民館出前講座】

65歳以上の方の団体（地区サロン・老人会・サークル等）を対象に「脳と身体健康づくり」を目的とした講座を希望のあった地区公民館で実施します

場所：希望のあった会場（地区公民館 等）

料金：1回5,000円

内容：脳と身体健康づくり運動（1時間）

貯筋運動・ロコモ予防運動・シナプソロジー（脳トレ）等

申込：希望日時・希望内容をお伝えください

※希望団体の重複・指導者の都合等で希望に添えない場合がありますので、ご了承ください

★まずは、お気軽にご相談ください！



一般夜間スクール

○ボクシングシェイプ [NEW]

対 象：一般 定員 20 名
 時 間：月曜 19:00 ～ 19:45
 場 所：福光体育館 卓球場
 回 数：春・冬 8 回 夏・秋 10 回
 料 金：春・冬 各 3,200 円 夏・秋 各 4,000 円
 講 師：屋鋪 美佳
 [エアロピクスインストラクター]



開 講：春 4/17 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/15

リズムに合わせて、パンチやキックを行います エアロピクスとキックボクシングの動きを組み合わせたプログラムです

★みんなゼロからのスタートです！楽しく汗を流しましょう！

○ピラティス [月曜]

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：春～秋 10 回 冬 8 回
 料 金：春～秋 各 4,000 円 冬 3,200 円
 講 師：屋鋪 美佳
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]



開 講：春 4/3 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/15

身体の歪みを取り、正しい姿勢を身に付けます

○ピラティス [水曜]

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：屋鋪 美佳
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]



開 講：春 4/5 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10

シェイプアップも一緒に受講すると効果倍増！

○マラソン教室 [初心者クラスを新設しました]

対 象：高校生以上 定員 40 名
 時 間：水曜 19:30 ～ 21:00
 場 所：福光中学校 グラウンド 他
 回 数：25 回以上
 料 金：3,000 円
 講 師：石崎 修・瀬川 亮太・中西 侑人
 [福光陸上競技協会]



開 講：4/5 (初回 説明会)

★富山マラソン2016に出場しました★

活動内容

定期活動	水曜 19:30～21:00 (晴天時：グラウンド 雨天時：屋内走路) 目標や体力レベルに応じたクラス分けをして練習をするので初心者の方も安心です！ 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 年に数回、懇親会の開催を予定しています

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
 とやまマラソン出場時はスタッフのサポート・応援もあります

○ベリーダンス [NEW]

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 [4 期]
 料 金：4,000 円/各期
 講 師：のほほん♡ベリー MAKI



開 講：春 4/18 夏 7/18 秋 10/17 冬 1/16

★待望の「ベリーダンス教室」を開催！

初めての方、大歓迎！基礎の動きからゆっくり学びます

ベリーダンスを通じて、楽しく美しくなる喜び、達成感を感じましょう

○シェイプアップ [エアロピクス]

対 象：一般 定員 30 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
 [エアロピクスインストラクター]



開 講：春 4/5 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10

あつという間の 60 分！楽しく動いてシェイプアップ！

○スラックライン

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 5/10 後期 10/4

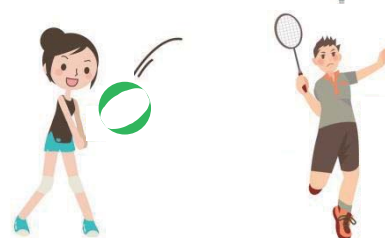
綱の上を歩いたり、跳んだり様々な動きに挑戦します

○サタデーナイトスポーツ [バドミントン&ビーチボール]

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 5/20 後期 11/4

日にち	内容
第 1・3 土曜	バドミントン
第 2・4 土曜	ビーチボール
第 5 土曜	交流イベント

※内容を変更する場合があります



バドミントンやビーチボールなどを楽しみ、ココロもカラダもリフレッシュ
 幅広い年代の方が集まって、和気あいあいと楽しんでいます

★交流イベントも行うので、楽しみ満載です！

○杖道

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 4/1 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13

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

○トランポリン [一般]

対 象：高校生以上 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 4/15 秋 9/9 冬 2/10 [月 2 回程度]

誰でも気軽にトランポリンを楽しめます 様々な競技の競技力向上にもつながります

●当クラブでは、講師派遣も行っています

- 対 象：職場、婦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



アリーナ利用状況一覧 平成 29 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						○
夜間	△	休館	×	△	×	×

東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後						△
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）

※火曜日の夜間（福光体育館）は、ファミリースポーツタイムのため、個人利用のみとなります（面予約不可）

火曜の夜は、家族・友人と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



ふくみつプール教室【成人・プール教室】

水泳教室

通年教室です！長く続ければ4泳法マスターも夢じゃない！！各クラスの募集状況は、直接お問い合わせください。

○レディース

対象：一般女性
時間：月曜 13:30 ~ 14:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：ふくみつプールインストラクター
開講：春期 4/10 ※夏期以降は随時お知らせします



初級・中級・上級の3クラス。女性ばかりのクラスなので、恥ずかしさも半減？！

○ゴールド

対象：60歳以上
時間：火曜 13:30 ~ 14:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：ふくみつプールインストラクター
開講：春期 4/11 ※夏期以降は随時お知らせします



初心・初級の2クラス。泳ぎもさることながら健康・体力づくりを目的としています。

○マスターズ

【火曜コース】

対象：一般
時間：19:30 ~ 20:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：ふくみつプールインストラクター
開講：春期 4/11 ※夏期以降は随時お知らせします



【木曜コース】

対象：一般
時間：13:30 ~ 14:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：ふくみつプールインストラクター
開講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします

【金曜コース】

対象：一般
時間：19:30 ~ 20:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：ふくみつプールインストラクター
開講：春期 4/7 ※夏期以降は随時お知らせします

水が苦手な方からマスターズ大会に参加される方まで、それぞれの段階・目的で水泳を楽しめます♪

水中運動教室

顔を水につけずにプールで運動するクラスです。水の中は関節への負担も小さいので、安心して運動できます♪

○アクアエクササイズ

【月曜コース】

対象：一般
定員：20名
時間：月曜 19:45 ~ 20:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：中島 淳美
[ふくみつプールインストラクター]
開講：春期 4/10 ※夏期以降は随時お知らせします



【木曜コース】

対象：一般
定員：20名
時間：木曜 19:45 ~ 20:30
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：中村 恵祐
[ふくみつプールインストラクター]
開講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



カロリーの消費率は陸上の運動よりも高く、膝腰に負担をかけずにダイエットしたい方におすすめ！

○水中貯筋教室

対象：一般
定員：15名
時間：木曜 14:15 ~ 15:00
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：中村 恵祐
[ふくみつプールインストラクター]
開講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



浅めのプールでいろいろな歩き方をします。普段は使わない部分も水の中なら動かすことができます！

○リフレッシュアクア

対象：一般
定員：20名
時間：金曜 13:30 ~ 14:15
回数：10回[4期]
料金：4,120円/各期
講師：中村 恵祐
[ふくみつプールインストラクター]
開講：春期 4/7 ※夏期以降は随時お知らせします



みんなで楽しく、でもマイペースに運動できます。終わった後は心も身体もスッキリしますよ♪

○エアロビクス【初級】

対 象：一般 定員 20 名
時 間：火曜 18:45 ～ 19:35
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：西村 紹史
[エアロビクスインストラクター]
開 講：春期 4/11 ※夏期以降は随時お知らせします



誰でもできる、シンプルな動作で楽しくしっかり動きましょう！
初めての方・体力に自信のない方、ぜひどうぞ。

○ダンスエアロ

対 象：一般 定員 20 名
時 間：金曜 19:45 ～ 20:45
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：西村 紹史
[エアロビクスインストラクター]
開 講：春期 4/7 ※夏期以降は随時お知らせします



基本はエアロビクス。エアロビクスの動きから少しずつ変化
してちょっぴりダンステイストな動きや振付が味わえます♪

○ステップ【初級】

対 象：一般 定員 17 名
時 間：木曜 18:45 ～ 19:35
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：今井 貴子
[エアロビクスインストラクター]
開 講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動をします。
走らなくても、効率よく脂肪を燃焼させられますよ！

○リフレッシュヨガ

対 象：一般 定員 20 名
時 間：火曜 13:30 ～ 14:30
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：奥村 典子
[ヨガインストラクター]
開 講：春期 4/11 ※夏期以降は随時お知らせします



初めての方でも、身体が硬い方でも大丈夫！自分の身体を
理解しながらゆっくりとポーズをとっていきます。

○癒しのヨーガ

対 象：一般 定員 20 名
時 間：木曜 19:45 ～ 20:45
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：今井 貴子
[ヨガインストラクター]
開 講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



呼吸に合わせて心地よくポーズを組み、身体の中から健康に
なりましょう。体力に自信のない方でも安心してできます。

○エアロビクス【中級】

対 象：一般 定員 20 名
時 間：月曜 19:45 ～ 20:45
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：嶋田 愛
[ふくみつプールインストラクター]
開 講：春期 4/10 ※夏期以降は随時お知らせします



エアロビクスに慣れてきたら中級クラスへステップアップ！
楽しさを存分に味わってください！

○エアロ&ステップ

対 象：一般 定員 17 名
時 間：木曜 13:30 ～ 14:20
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：西村 紹史
[エアロビクスインストラクター]
開 講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



エアロビクスとステップを両方楽しめます。基本的な動作を
丁寧に大きく繰り返し動くことで、しっかり汗がかけます。

○ステップ【中級】

対 象：一般 定員 17 名
時 間：火曜 19:45 ～ 20:45
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：西村 紹史
[エアロビクスインストラクター]
開 講：春期 4/11 ※夏期以降は随時お知らせします



初級よりも強度・難度共にレベルアップしたクラスです。
とにかく動いて、汗もびしょり！！達成感はNo.1 です。

○かんたんヨガ

対 象：一般 定員 20 名
時 間：金曜 18:45 ～ 19:35
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：中島 淳美
[ふくみつプールインストラクター]
開 講：春期 4/7 ※夏期以降は随時お知らせします



ヨガの基本的な動きを丁寧にいきます。自分の心と体をほぐす
時間にしましょう。ヨガを始めたいという方におすすめ！

○パワーヨガ

対 象：一般 定員 20 名
時 間：土曜 13:00 ～ 14:00
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：未定
[ヨガインストラクター]
開 講：春期 4/8 ※夏期以降は随時お知らせします



呼吸に合わせてポーズをとりながら筋力・柔軟性をUP！
あなたも、理想のボディラインを手に入れませんか？

ふくみつプール教室【成人・スタジオ教室②】

○ピラティス

対 象：一般 定員 15 名
時 間：月曜 13:30 ～ 14:30
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：坂下 朋子
[ピラティスインストラクター]
開 講：春期 4/10 ※夏期以降は随時お知らせします



身体の芯から鍛え、深い呼吸によって強く美しい姿勢をつくります。話題のエクササイズにチャレンジ♪

○ボディコンディショニング

対 象：一般 定員 15 名
時 間：金曜 13:30 ～ 14:15
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：嶋田 愛
[ふくみつプールインストラクター]
開 講：春期 4/7 ※夏期以降は随時お知らせします



運動を始めようかな…という方におすすめ。ストレッチや簡単なトレーニングをマイペースに行っていきます。

●ワンコインエアロ

申込み不要

対 象：一般 定員 20 名
時 間：土曜 14:10 ～ 15:10
場 所：ふくみつプール スタジオ
料 金：1 回 500 円
※別途入館料 410 円が必要になります
講 師：今井 貴子
[エアロビクスインストラクター]
開催日：不定期（お問い合わせください）



弾んだり走ったりしない「ソフトエアロビクス」です。エアロ経験がなくても安心して参加できます♪

○骨盤体操

対 象：一般 定員 20 名
時 間：土曜 15:20 ～ 16:20
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：10 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：今井 貴子
[パルビックスストレッチインストラクター]
開 講：春期 4/8 ※夏期以降は随時お知らせします



『パルビックスストレッチ』と言う、骨盤まわりのインナーマッスルのトレーニング。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり！

○フラダンス

対 象：一般 定員 20 名
時 間：金曜 14:30 ～ 15:30
場 所：ふくみつプール スタジオ
回 数：9 回[4 期]
料 金：5,150 円/各期
講 師：九澤 雪子
[フラダンスインストラクター]
開 講：春期 4/7 ※夏期以降は随時お知らせします



『ファイ・フラ・オ・レイアロハ』のアロハを心地よい音楽に合わせて楽しく笑顔で踊りましょう♪

●ワンコインヨガ

申込み不要

対 象：一般 定員 20 名
時 間：日祝日 10:30 ～ 11:30
場 所：ふくみつプール スタジオ
料 金：1 回 500 円
※別途入館料 410 円が必要になります
講 師：中島 淳美
[ふくみつプールインストラクター]
開催日：不定期（お問い合わせください）



ヨガの基本的な動きをゆっくり行う「かんたんヨガ」です。体がかたくても体力に自信がなくても大丈夫です！

ふくみつプール春期教室の申込み方法について

- 申 込 日 平成 29 年 3 月 5 日（日）9:30 から受付いたします（定員になり次第締め切ります）
※10:30 から電話でも受付いたします
- 申 込 先 南砺市ふくみつプール
- 申込方法 申込書はプール受付に置いてあります。必要事項をご記入の上、受付にてお申し込みください。
ふくみつプールの教室は福光スポーツクラブと合同開催のため、福光スポーツクラブへの加入が必要です。（ワンコインエアロ、ワンコインヨガは除く）
ふくみつプールの教室受講料と福光スポーツクラブの年会費は銀行引き落としになります。
福光スポーツクラブ未加入の方は、受付の際に口座番号と銀行印をお持ちください。
（取扱金融機関：北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行）
- 注意事項 ・途中で参加されない場合でも受講料は返金できません
・定員に満たない場合、教室を開かない場合があります
- 問合せ先 南砺市ふくみつプール 0763-52-8801

ふくみつプール教室【 幼児・ジュニア水泳教室 】

○幼児(平日・通年コース)

通年教室です！ポビングやバタ足を中心に泳力を高める練習を行います。1年間継続で、とっても上手になりますよ♪

曜 日：月曜・木曜 のどちらか

対 象：年長（10秒以上水に頭まで潜れる）

定 員：各曜日 10 名

時 間：16:00 ～ 17:00

回 数：10 回[4 期]

料 金：4,120 円/各期

講 師：ふくみつプールインストラクター

開 講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



○幼児(土曜・10回コース)

10 回きりの教室です！（各期で募集します）
水が怖いお子さんやプールが初めてのお子さんも
安心してどうぞ♪

曜 日：土曜

対 象：年少・年中・年長

定 員：各時間 20 名

時 間：①13:00 ～ 13:50

②14:00 ～ 14:50

③15:00 ～ 15:50

回 数：10 回[3 期]

料 金：4,120 円/各期

講 師：ふくみつプールインストラクター

開 講：春期 4/8 ※夏期休講。秋期以降は随時お知らせします



幼児水泳教室の申込について

各保育園・幼稚園（旧福光町内）に配布される募集要項をご覧ください、添付の申込書に必要事項をご記入の上、申込期限内にふくみつプール受付までお申し込みください。

○ジュニア

通年教室で、小学 1 年生から 6 年生まで自動継続できます！進級基準に基づき、クラス分けをして練習します。技術の習得はもちろん、水泳をすると風邪をひきにくい丈夫な体になれるのが魅力♪

【週 1 回コース】

月曜・火曜・木曜・金曜 のいずれか

対 象：小学生

時 間：Aクラス 16:00 ～ 17:00

Bクラス 17:00 ～ 18:00

Cクラス 18:00 ～ 19:00

回 数：10 回[4 期]

料 金：4,120 円/各期

講 師：ふくみつプールインストラクター

開 講：春期 4/6 ※夏期以降は随時お知らせします



【週 2 回コース】

月曜と木曜・火曜と金曜 のどちらか

回 数：20 回[4 期]

料 金：6,180 円/各期

※上記以外の組合せをご希望の方はご相談ください

※新 1 年生は週 1 回からスタートします

【育成コース】

4 泳法習得で育成コースへ移動できます！県内外の大会にチャレンジしながら自己記録の向上や全国で活躍できる選手を目指します☆

【中学生コース】

中学生になっても水泳を続けることができます！育成コースで競技を続けるのはもちろん、週 1 回コースで体力づくりとして続ける中学生も大歓迎♪

ジュニア水泳教室

新 1 年生募集の申込について

各保育園・幼稚園（旧福光町内）に配布される募集要項をご覧ください、添付の申込書に必要事項をご記入の上、申込期限内にふくみつプール受付までお申し込みください。

2 年生以上のお子様の募集については直接ふくみつプール受付までお問い合わせください。

サークル団体

○福光バスケットボールクラブ

種 目：バスケットボール
時 間：水・土曜 20:00 ～ 21:30
場 所：吉江中学校体育館
年齢層：男性 20 代 ～ 30 代

○かよう会

種 目：テニス（硬式）
時 間：水曜 18:00 ～ 20:00
[冬季のみ 18:00 ～ 21:30]
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 小中学生・40 代
女性 小中学生・40 代

○打つ虫

種 目：ソフトテニス
時 間：火・木曜 18:00 ～ 20:00
場 所：福光屋内グラウンド
年齢層：小中学生のみ

○福光バドミントンクラブ

種 目：バドミントン
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 ～ 60 代
女性 20 代 ～ 40 代

○歳西スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
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 50 代 ～ 70 代

○つくばねクラブ

種 目：ビーチボール
時 間：水曜 13:30 ～ 15:30
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：女性 60 代 ～ 70 代

○荒木スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
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 20 代 ～ 70 代

○旭工業クラブ

種 目：ソフトボール
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

○ダイヤクラブ

種 目：フレッシュテニス
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

○たちまちの会

種 目：フレッシュテニス・ラージボール卓球
時 間：月・木曜 9:15 ～ 11:30
場 所：月曜 福光体育館 アリーナ
木曜 福光体育館 卓球場
年齢層：男性 60 代 ～ 70 代
女性 60 代 ～ 80 代

○BRAZUCA

種 目：フットサル
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 ～ 30 代

○パセリ

種 目：ビーチボール
時 間：月曜 19:30 ～ 21:30
場 所：東部体育館 アリーナ
年齢層：女性 40 代 ～ 50 代

○ひまわりスポーツクラブ

種 目：ビーチボール
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 ～ 70 代

○たんぽぽ

種 目：ビーチボール
時 間：木曜 19:30 ～ 21:30
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：女性 30 代 ～ 60 代

○福光クラブ

種 目：バレーボール（ママさんバレー）
時 間：水・土曜 20:00 ～ 21:30
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：女性 30 代 ～ 50 代

○福光フレッシュテニスクラブ

種 目：フレッシュテニス
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

○福光卓愛会

種 目：ラージボール卓球
時 間：木曜 20:00 ～ 21:30
金曜 19:00 ～ 21:30
場 所：木曜 福光体育館 卓球場
金曜 福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 50 代 ～ 80 代
女性 30 代 ～ 70 代

○来夢

種 目：ビーチボール
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

○広瀬スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
時 間：月・木曜 20:00 ～ 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 ～ 60 代
女性 40 代 ～ 50 代

○ヘルシー北山田

種 目：ビーチボール
時 間：水曜 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 40 代 ～ 60 代

○中ノ江スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
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 10 代 ～ 50 代

○空手道福光拳正館

種 目：空手道

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・10代～50代

女性 小中学生・10代～50代

○福光鶴友会カローリングクラブ

種 目：カローリング

時 間：水曜 9:00 ～ 11:40

場 所：福光体育館 アリーナ

年齢層：男性 70代～80代

女性 70代～80代

○石黒カローリングクラブ

種 目：カローリング

時 間：第1・3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～80代

○広瀬館カローリングクラブ

種 目：カローリング

時 間：第2・4土曜 13:00 ～ 15:30

場 所：福光体育館 アリーナ

年齢層：男性 70代

女性 70代

○南蟹谷カローリングクラブ

種 目：カローリング

時 間：第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

○西太美カローリングクラブ

種 目：カローリング

時 間：第2・4土曜 13:00 ～ 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



We Love sports !



サークル団体の登録方法について

◆登録手順

- ①10名以上の団体で登録可能
- 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



私たちは福光スポーツクラブを

<p>安心のパートナー スーパー HGA代理店</p> <p>アイ保険エージェンシー</p> <p>損害保険・生命保険 南砺支店(旧岸保険) 医療・介護・年金・その他 ☎(0763)62-3222 南砺市是安 408-5(城端駅) FAX 62-0186</p>	<p>造作家具</p> <p>赤池家具製作所</p> <p>〒939-1602 富山県南砺市高窪 941 TEL&FAX 0763-58-1003 携帯 090-8269-5052</p>	<p>スイスのリゾート「アローザ」と 友好スキー場の提携をしています。</p> <p>IOX-AROSA</p> <p>http://www.iox-arosa.jp</p>	<p>各種スポーツ用品・学校体育用品</p> <p>イケダスポーツ</p> <p>www.ikedas-sp.jp 営業時間 9:00~20:00 ☎ 0763-52-4192</p>	<p>いつまでも愛されるインテリアを...</p> <p>石崎家具</p> <p>福光本店 石崎家具 福光本店 検索 TEL:0763-52-0445</p>
<p>自動車総合販売 整備</p> <p>MAJO</p> <p>(株)岩城自動車工業所 南砺市吉江中 740-2 52-1658 代</p>	<p>安全な遊びやスポーツの環境づくりへ</p> <p>上坂運動具製作所</p> <p>〒939-1610 富山県南砺市福光 820 TEL 0763-52-2748 FAX 0763-52-2040</p>	<p>清潔で快適な 環境づくりに貢献します</p> <p>株式会社 大カベ</p> <p>〒939-1701 富山県南砺市道部 870 TEL 0763-52-4069 FAX 0763-52-4038 http://www.e-okabe.jp/</p>	<p>見積もり無料・土日営業 愛車のキズ・ヘコミ 修理の専門店</p> <p>スマイル車検 OYAMA オヤマ自動車</p> <p>営業時間 AM8:30~PM7:00 (日曜・祭日は、PM6:00まで) 土日営業 ☎52-0349</p>	<p>築匠かじわ屋</p> <p>富山県南砺市福光 6780-1 TEL 52-0066</p>
<p>進化するガスでエコライフ</p> <p>株式会社 GASCOM ガスコムノムラ</p> <p>www.gascom.co.jp 52-0299</p>	<p>かたぎし新聞店 北陸中日新聞 中百入部</p> <p>〒939-1702 富山県南砺市吉江中 683-3 TEL (0763)55-6755 FAX (0763)55-6756</p>	<p>土木工事・管工事</p> <p>片山工業(株)</p> <p>富山県南砺市福光1262番地の8 〒939-1662 TEL 0763-52-0404 FAX 0763-52-4777 E-mail k-taka@p1.coralnet.or.jp</p>	<p>心を絆ぐ 屋根・外装板金工事の エキスパート!!</p> <p>株式会社 かな和工業</p> <p>南砺市竹林 137-1</p>	<p>出光興産株式会社特約販売店</p> <p>紙居石油株式会社</p> <p>〒939-1631 富山県南砺市福光77 本社/旭町SS TEL 0763-52-3500 FAX 0763-52-6552</p>
<p>髪を傷めない☆ 染めるほどに艶やかに!!</p> <p>和漢彩染カラー 髪結いたけだ</p> <p>南砺市福光7224-1 ☎52-3102</p>	<p>カラオケ まんぷく</p> <p>板前 居酒屋 万福</p> <p>南砺市福光7426 ☎52-0279</p>	<p>山菜と川魚料理</p> <p>川合田温泉</p> <p>南砺市川合田 TEL 52-0821 ホームページ http://www.kawaidonsen.com/</p>	<p>河合バット製作所</p> <p>〒939-1626 富山県南砺市法林寺188 TEL (0763)52-1817 FAX (0763)52-6102 E-mail: kawai@pl.coralnet.or.jp</p>	<p>神田接骨院</p> <p>南砺市福光1152-1 TEL 52-4120</p>
<p>鮮魚亭</p> <p>かてしや</p> <p>富山県南砺市福光(中央通)7331-1 でんわ (0763) 52-7850 ご予約お待ちしております。</p>	<p>スポーツの後に当社のオリジナルドリンクを どうぞおためしを!!</p> <p>Kihachi 株式会社喜八食品</p> <p>〒939-1704 富山県南砺市田中415-1 TEL 0763-52-5515 FAX 0763-52-5813 http://www.15.ocn.ne.jp/~kihachi/</p>	<p>ネジからオートメ機器</p> <p>株式会社 久 恵</p> <p>TEL 52-0346 FAX 52-3385 http://kyue.nanto-e.com</p>	<p>新車・中古車販売、修理(外車取扱) 車検、整備、板金塗装、保険、中古パーツ 等</p> <p>(株)協栄モータース</p> <p>富山県南砺市吉江中1163 TEL 52-0694 FAX 52-6569</p>	<p>焼肉・すきやき・しゃぶしゃぶ専門店</p> <p>神戸屋 別館</p> <p>〒939-1732 富山県南砺市若木5552 TEL 0763-52-3780(代)</p>
<p>干柿最中</p> <p>板と松華堂</p> <p>〒939-1732 南砺市福光駅前 TEL 0763-52-0057 FAX 0763-52-2842</p>	<p>ハイスpekサッシ</p> <p>ALGEO アルジオ</p> <p>三協アルミ http://alumi.st-grp.co.jp/ TEL 0120-53-7899</p>	<p>(有)仕出しセンター</p> <p>あらやま</p> <p>〒939-1576 富山県南砺市やかた278 TEL 0763-22-5955 FAX 0763-22-5956 営業時間 8:00~19:00</p>	<p>酒文化の伝承</p> <p>嶋や酒店</p> <p>南砺市福光6751 TEL 52-0576 ハミングロード東町 FAX 52-3765</p>	<p>飲んで!歌って!ストレス解消</p> <p>一品料理・カラオケ 松 月</p> <p>〒939-1633 南砺市福光(東町)7444 TEL 0763-52-0230</p>
<p>内馬車</p> <p>観音町 TEL 0763-52-2402 FAX 0763-52-2403</p>	<p>チャイニーズレストラン</p> <p>中華料理 青龍</p> <p>南砺市福光168 TEL 52-4513</p>	<p>日本を元気に、旅で笑顔に。</p> <p>株式会社 第一ツアーズ</p> <p>〒939-1635 富山県南砺市福光7328 TEL 0763-52-6381 FAX 0763-52-6375 E-mail tftb@muse.ocn.ne.jp</p>	<p>TIRE タイヤガーデン</p> <p>株式会社 タイヤガーデン福光</p> <p>〒939-1704 富山県南砺市田中40-1 TEL (0763)53-1234 FAX (0763)53-1235</p>	<p>電化と設備修理のコンサルタント</p> <p>たかたでんき</p> <p>縄蔵 53 TEL 52-4551 FAX 52-4511 E-mail takada@nsknet.or.jp</p>
<p>お好みハウス</p> <p>たこ八</p> <p>南砺市荒木1408 TEL 0763-52-4614</p>	<p>子どもたちの未来とともに</p> <p>総合建設業 田中組</p> <p>〒939-1621 富山県南砺市和泉 264-3 TEL (0763)52-1013 FAX (0763)52-7453</p>	<p>和洋建具一式 サッシ販売</p> <p>谷村建具製作所</p> <p>〒939-1610 富山県南砺市福光 853-2 TEL 0763-52-0590 FAX 0763-52-6402</p>	<p>上下水道設備工事店 電気設備工事・空調設備 家電製品販売・修理</p> <p>株式会社 谷村電機工業</p> <p>南砺市荒木5515-1 52-0202 52-4247</p>	<p>個性を創る</p> <p>男子専科 舟岡</p> <p>本町商店街 TEL 52-0430 FAX 52-6776</p>
<p>良い仕事をして お客様の信頼を得る</p> <p>創意・工夫・信頼の総合建設 ISO 9001 認証事業所</p> <p>中越鉄工株式会社</p> <p>南砺市和泉 120 TEL (0763)52-2815 代 FAX (0763)52-2816 http://www.chutetsu.com/</p>	<p>創り、築き、未来へ</p> <p>チュモク株式会社</p> <p>本社/南砺市田中 793 TEL 52-2808 代 FAX 52-6366 www.chumoku-house.jp</p>	<p>作業手袋はおまかせください!</p> <p>ゴム手袋 ビニール手袋 皮手袋</p> <p>東田手袋商事</p> <p>〒939-1623 南砺市松木 110 TEL 0763-52-1793 FAX 0763-52-6406 http://tebukuro.nanto-e.com/</p>	<p>手打そば</p> <p>荳 実 KAYASYO</p> <p>☎ 11:30~14:30 休 火曜日 17:00~21:00 本町 6771 TEL/FAX 52-5033</p>	<p>電化製品全般・ミシン・住宅設備 ピアノ・エレクトーン・ヤマハ音楽教室</p> <p>㈱電化のハタ</p> <p>TEL (52)2280・0041(番)・2281(FAX) 南砺市福光本町6904-1(本町通り)</p>
<p>Do!</p> <p>土木建築工事・管工事</p> <p>株式会社 土居建設</p> <p>富山県南砺市松木 174 TEL (0763)52-0677 FAX (0763)52-7436</p>	<p>東京海上日動火災保険株式会社 代理店 東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店</p> <p>石崎保険事務所</p> <p>南砺市法林寺 585-1 TEL (0763)52-6196 〒939-1626 FAX (0763)52-6199</p>	<p>作業手袋はおまかせください!</p> <p>ゴム手袋 ビニール手袋 皮手袋</p> <p>東田手袋商事</p> <p>〒939-1623 南砺市松木 110 TEL 0763-52-1793 FAX 0763-52-6406 http://tebukuro.nanto-e.com/</p>	<p>“人・環境・文化”かけがいのない地域に貢献する。</p> <p>得能建設工業株式会社</p> <p>〒939-1732 富山県南砺市荒木 1429 電話(0763)52-2213 代 FAX(0763)52-2215 E-Mail: info@tokuno-kk.co.jp</p>	<p>トナミロリアルゴルフ倶楽部</p> <p>〒939-1895 富山県南砺市井口13番地の1 TEL (0763)62-3955</p>
<p>notado Printing</p> <p>ナカダ印刷</p> <p>南砺市 〒939-1613 富山県南砺市川島 186-4 ☎(0763)52-6300 代 FAX 52-6301</p>	<p>Esso</p> <p>EMCマーケティング合同会社代理店</p> <p>南砺石油株式会社</p> <p>荒木(行政センター前) TEL 52-0006 FAX 52-5947</p>	<p>「人能力」に応えるソリューションパートナー</p> <p>NSFT 日本ソフテック株式会社</p> <p>本社 〒939-1504 富山県南砺市川島新888番地2 (JR 高岡駅前) TEL / 0763-22-1775 FAX / 0763-22-1776 URL http://www.nsf.co.jp</p>	<p>福光温泉山温泉</p> <p>ぬく森の郷</p> <p>〒939-1605 富山県南砺市小又 311 番地 TEL 0763-58-8008 FAX 0763-58-8880</p>	<p>布の店</p> <p>にむむら</p> <p>東町 TEL 52-0132</p>

応援しています!

<p>飲み食い処</p> <p>さ か え</p> <p>TEL 0763-52-1515 FAX 0763-52-1516</p>	<p>プラスチック成形用 各種金型設計制作</p> <p>日嶋精型株式会社</p> <p>代表取締役 嶋田 宏樹</p> <p>〒939-1701 富山県南砺市遊部 360 TEL(0763)52-1427 代 FAX(0763)52-6139 http://www.hizima.co.jp/ E-mail: hi-shimada@hizima.co.jp</p>	<p>★快適な生活は 安心便利なガスの炭と 使いやすい水まわりから</p> <p>日 西 建 材</p> <p>■ LP ガス ■ 水まわり</p> <p>西町店 TEL 0763-52-0503</p>	<p>日の出屋製菓産業株式会社</p> <p>ささら屋 福光本店</p> <p>〒939-1702 富山県南砺市吉江中 1213</p> <p>お問い合わせは TEL 0763-52-6785 FAX 0763-52-5735 http://www.sasaraya-kakibei.com</p>	<p>緑と水と ふくみつ安心米のふる里</p> <p>福光農業協同組合</p> <p>南砺市荒木 5318 番地</p>
<p>鉄骨建築設計施工・水門設計製作工事 エレベーター・天井走行クレーン 製造許可工場 各種製缶加工・船橋式旗幟掲揚塔「羽音」</p> <p>株式会社船藤鉄工所</p> <p>本社・工場 富山県南砺市田中 328 TEL 0763-52-1215 FAX 0763-52-1144 http://www.tst.ne.jp/funafuto/</p>	<p>Brasserie たか炎 Takaho</p> <p>観音町 52-6601</p>	<p>法邑接骨院</p> <p>〒939-1654 南砺市福光 820-11 TEL 52-6251 / FAX 52-6251</p>	<p>建設業・廃棄物処理業 構造物解体業 計量証明事業</p> <p>株式会社 松本 建材</p> <p>本 社 〒939-1761 富山県南砺市大栗 210 ☎(0763)55-1307 営業所 〒932-0133 富山県小矢部市小森谷 35-8 ☎(0766)69-8888 E-mail: let358@pl.coranet.or.jp FAX(0766)69-8950</p>	<p>人にやさしく 環境にやさしい 任せて安心 確かな技術 ★★★★ 人と地球環境対応型塗料</p> <p>責任と安心 松本塗装工業株式会社</p> <p>南砺市天神 220 TEL 52-0954 FAX 52-3432 (福光) E-mail: matsupen@p2.tst.ne.jp</p>
<p>「ちょっと飲んで。ちょっとたべて」</p> <p>居酒屋 み ち 草</p> <p>観音町 TEL 0763-52-3273</p>	<p>道の駅福光株式会社</p> <p>〒939-1625 南砺市中ノ江 21 番地 TEL 52-4100 / FAX 52-4150 http://www.fukumitsu.net</p>	<p>総合建設業 株式会社 森組</p> <p>〒939-1732 富山県南砺市荒木 505-1 TEL 0763-52-3443</p>	<p>矢 木 接 骨 院 東町 TEL 52-0633</p> <p>ふくろう鍼灸指圧院 (矢木接骨院隣) TEL 52-0634</p>	<p>焼肉 おばちゃん</p> <p>〒939-1732 富山県南砺市荒木 TEL 0763-52-0637</p>
<p>良・柄は専門家で 呉服 寺 谷</p> <p>〒939-1610 南砺市福光 883-3 TEL 0763-52-5298 FAX 0763-52-0076</p>	<p>各種清涼飲料水卸売 自動販売機オペレーター(飲料・アイス)</p> <p>(有)山崎冷菓</p> <p>ロッテ・森永・名糖 特約店 南砺市福光(栄町) TEL 0763(52)3226 代</p> <p>各種酒類 山崎酒店 南砺市福光(荒町) TEL 0763(52)0221 代</p>	<p>快適なオフィス環境のパートナー 事務用機器・文具事務用品・スチール家具・製図器 教育機器・教育教材・和・洋紙・紙製品・書道・書画用品 O・A 機器 給排水引加工一式</p> <p>山本紙茶店</p> <p>〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎(0763)52-0106 代 (姉妹店) 富山・コーヒー 山 本 FAX(0763)52-1102 富山県南砺市川西(倉庫) ☎(0763)52-2865 ホームページ http://www.kamicha.com/ E-mail: yamamoto@kamicha.com</p>	<p>ゆめうさぎ</p> <p>南砺市福光 7506 ☎0763-55-6275</p>	<p>オムライス・ドリア&デザート 祝勝会・反省会・打ち合わせなど</p> <p>ひのた人村</p> <p>TEL 52-5556</p>
<p>レスト & フリンカー たかもん</p> <p>観音町 TEL 52-0320</p>	<p>株式会社 ロングウッド</p> <p>各種ゴルフ用品 法林寺 518 TEL 52-0400 代</p>	<p>まちかど相談薬局 院外処方せん調剤</p> <p>ワタナベ薬局</p> <p>〒939-1704 富山県南砺市田中 78-1 TEL 0763-52-7716 FAX 0763-52-7726</p>	<p>おかげさまで創業 150 年 和 平 堂</p> <p>本町通り ☎52-0303</p>	<p>楽しいスポーツ応援します</p> <p>Chubb 損害保険株式会社 取組保険会社 日新火災海上保険株式会社 メットライフ生命保険株式会社 リリーフ(生保代理店) 津田 壽美子</p> <p>〒939-1571 富山県南砺市松原新 1701 TEL 0763-22-8550 FAX 0763-22-8555 メールアドレス: relief@beige.plala.or.jp</p>
<p>かんたん更新システムのホームページ制作</p> <p>One to One www.one-one.jp</p>				



サポーター会員について

●当クラブを通して地域の方の笑顔と健康をサポートしていただける
サポーター会員を募集しております

1口 5,000 円で何口でも可能です

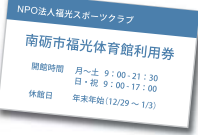
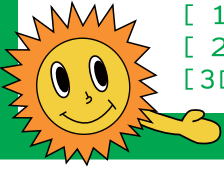
●サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

協賛特典

従業員の福利厚生に!

福光体育館の利用券を協賛口数に応じて進呈します。
福利厚生などにご利用ください。

- [1 口] → 10 枚進呈
- [2 口] → 15 枚進呈
- [3 口以上] → 20 枚進呈



店舗・企業のPRの場に!

年間プログラム・ホームページ・福光体育館内 等に
店舗情報を掲載いたします

店舗名、住所、電話番号などの基本情報を始め、
店舗紹介文、利用特典等をご紹介します。

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	

○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

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

0763-52-7782

info@fukumitsu-sc.com

<http://www.fukumitsu-sc.com>

