



Let's Enjoy! Sports! Let's Enjoy! Training!

福光スポーツクラブ FUKUMITSU SPORTS CLUB 2022



3月6日(日)9時～
**春の教室
受付スタート!**

2022教室プログラム
クラブ会員募集中!



南砺市福光616番地 福光体育館 ☎0763-52-2831

福光スポーツクラブ

検索



当クラブは、みなさまに安心してご利用いただけるように、**新型コロナウイルス感染防止対策**を実施しています



会員特典 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210円 → **0円**
 定期的（月2回以上）に利用される方は、会員登録するとお得になります

会員特典 2 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.ikedasp.jp
 商品が定価より **10%OFF**
 ※特価品を除く

太陽スポーツ がんばる人、応援します。
商品が5%OFF
 ※砺波店のみ

会員特典 3 温泉入浴施設を安く利用できる

川合田温泉 山菜と川魚料理
 入浴料 大人 500円 → **450円**
 小人 150円

桜ヶ池クアガーデン TONAMINO AUBERGE & SPA
 入浴料 大人 630円 → **450円** 小人 320円 → **200円**
 プール利用料 大人 1500円 → **1200円** 小人 1000円 → **800円**

ぬく森の郷 福光温泉
 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**

法林寺温泉 かけ流しの天然温泉
 入浴料 大人 550円 → **500円**
 小人 250円 → **200円**

新型コロナウイルス感染防止対策 **当クラブでは、下記の対策を行っています**

- 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）
- スタッフによる施設内の消毒作業を行っています
- オゾン発生器を利用し、適時、館内消毒を実施しています
- 施設内の常時換気を行っています
- 飛沫防止のため、受付窓口・トレーニング室・スタジオにクリアボードを設置



イベント紹介

健康ウィーク

健康習慣を楽しく身につけることができる1週間！
健康講座や教室体験・施設利用体験など様々な企画を予定しています



期 間： 4月4日（月）～ 4月8日（金）
場 所： 福光体育館 アリーナ 他
内 容： 健康講座、教室体験、施設利用体験 など

新緑ウォーキング・写真の撮り方レッスン

初夏の新緑を楽しみながら気持ちよくウォーキングします
カメラの撮り方を教わりながら歩くカメラコースもあります



時 期： 6月頃 9:00 ～ 12:00
場 所： 市内の新緑スポット
定 員： カメラコース 20名 ※ウォーキングコース 定員なし
※開催日時・場所など詳細は後日広報折込チラシで案内

ふくみつスポーツデー

多種のスポーツ体験ができる「スポーツの秋」におすすめのイベントです！教室の発表やお楽しみ抽選会も行います



日 時： 10月10日（月・祝）9:00 ～ 12:00
場 所： 福光体育館およびその周辺
内 容： 多種のスポーツ体験、お楽しみ抽選会
Fun Run マラソン大会 [福光陸上協会主催]

おでかけウォーク

入善 沢スギ探訪 & 魚津まち歩き

午前は、入善 沢スギ自然館を訪れ、沢スギの生い立ちや特徴、人の暮らしとの関わりを学びます
午後は、魚津の歴史や文化・名所などをガイドの方と一緒にゆったりまち歩きを行います



日 時： 10月13日（木）8:00 ～ 15:30
場 所： 入善町・魚津市 ●集合 福光体育館（バス移動）
内 容： 午前 入善 杉沢の沢スギ探訪（沢スギ自然館）
午後 魚津 蟹気楼のまち歩き（米騒動発祥の地・海の駅蟹気楼）

- 日程・料金・申込等の詳細については、後日広報折込チラシ等で案内します
- 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容を変更したり、中止とする場合があります

出前教室について

地域の方の「健康づくり」や「コミュニティづくり」のために、依頼のあった職場、地域づくり協議会、町内会、子ども会、婦人会などの集まりに当クラブの指導者を派遣します

対 象： 職場、地域づくり協議会、町内会など地域の団体（福光地域外への派遣も可能）
※指定の場所（会社、交流センターなど）で教室が開けます

日 時： ご希望の日時に合わせ、指導者の日程を調整します
※都合によりご希望に添えない場合があります

内 容： プログラムにある教室は全て対応できます

講師料： 5,000 円～（種目により異なりますので、ご相談ください）
※五箇山地域や市外への派遣については別途交通費が必要です

申 込： 福光体育館窓口またはホームページ内にある「出前教室」指導者派遣依頼書に必要事項を記入し、提出してください

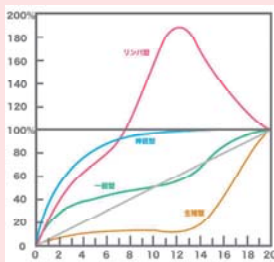


幼児・小中学生スクール

幼少期に身体をたくさん動かすことはすごく大事です！

10歳前後の身体は大人の50%程度の発達ですが、神経系は大人の95%にまで達します。この神経系の発達が著しい「ゴールデンエイジ」といわれる8歳～12歳を中心として、5歳から15歳ごろに様々な運動を体験することで運動神経は抜群に向上します！

子ども達がいろいろな運動を楽しめるように当クラブでは、多種多様な教室を開催しています！



キッズスポーツ

楽しく遊びながら、走る・跳ぶ・投げるなどの基礎体力を高めます

対象：年中～年長 定員 10 名

時間：金曜 16:30 ～ 17:20

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：福光スポーツクラブ指導員
[健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]

開講：前期 5/13 後期 9/30



バドミントン

バドミントンを楽しみながら、体力や基礎技術を高めます

対象：小4以上 定員 10 名 親子での参加可

時間：月曜 19:00 ～ 20:00

場所：福光体育館 アリーナ

回数：12回[2期]

料金：2,500 円/各期 [保護者 1,500 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 4/11 後期 9/5



チャレンジスポーツ

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
子ども達の可能性を広げます

1 年生コース

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：5/13



2・3年生コース

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：5/10



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 14 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：俵原 重則
[FC ロンサム]

開講：前期 5/12 後期 9/29



ファミリースポーツ

親子でふれあいながら楽しく身体を動かします 楽しみながら運動神経の発達を促します

対象：年少～年長と保護者 定員 20 組

時間：土曜 18:00 ～ 19:00

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：福光スポーツクラブ指導員
[健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]

開講：前期 5/7 後期 10/1 [月 2 回程度]



はじめてのソフトボール [NEW]

柔らかいソフトボールを投げたり、打ったり、捕ったり、楽しく身体を動かします

対象：小3～小6の女子 定員 14 名

時間：火曜 18:30 ～ 19:30

場所：東部体育館

回数：6 回 [3 期]

料金：2,000 円/各期

講師：中島 淳

開講：春 5/10 秋 9/13 冬 12/6



トランポリン

トランポリンバッジテスト 5 級～4 級を練習します

対象：小1～小6 各コース 定員 10 名

時間：水曜 ①16:15 ～ 17:00 ②17:15 ～ 18:00

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 9/28



ドッジボール

ドッジボールを楽しみながら、運動能力と集中力を養います

対象：小1～小6

時間：木曜 18:00 ～ 19:30

場所：福光体育館 アリーナ

回数：10 回 [3 期]

料金：1,500 円/各期

講師：山本 吏
[日本ドッジボール協会公認指導員]

開講：春 4/14 秋 9/15 冬 12/1



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 10 名
時 間：木曜 18:10 ～ 19:40
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：田畠 大輔
[南砺市ライフル射撃協会]
開 講：春 5/12 秋 9/15 冬 12/1



運動うまくなり隊

「運動がうまくなりたい!」そんなみんなのお手伝いをします
【内容等の詳細は後日学校を通じて案内します】

ちびっ子スキー

小学 1 から 3 年生を対象とした初心者向けのスキー教室です
IOX-AROSA にて安定したブルークータンの習得を目指します
【12 月中旬に学校を通じて案内します(福光地域のみ)】

ジュニアハイスクール

ドッジボール

対 象：小 1～中 3
時 間：月・木曜 18:00 ～ 19:30
場 所：福光体育館 アリーナ
料 金：4,000 円/各期
講 師：山本 吏 [日本ドッジボール協会公認指導員]
開 講：前期 4/4 後期 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 [JSPO 公認バレーボールコーチ 1]
開 講：前期 4/2 後期 10/1

相撲

対 象：小 1～高 3
時 間：火・金曜 19:30 ～ 21:00
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 [福光相撲協会]
開 講：前期 4/1 後期 10/7

ソフトテニス

対 象：小 1～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 [コート使用料 1 回 200 円別途]
講 師：中川 高史 [JSPO 公認ソフトテニスコーチ 3]
開 講：前期 4/7 後期 10/6

トランポリン

対 象：バジテスト 3 級以上の技術を有する人
時 間：土曜 18:10 ～ 19:00
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 4/9 秋 9/10 冬 2/4 [月 2 回程度]



スポーツ少年団

南砺市スポーツ少年団福光支部では9団が活動しております

①剣道【小 1～中 3】

時 間：月・木曜 19:00 ～ 20:00
場 所：福光中学校 剣道場

②水泳【小 2～小 6】

時 間：月曜 19:00 ～ 20:00
場 所：ふくみつプール

③卓球【小 1～小 6】

時 間：土曜 18:00 ～ 19:00
場 所：吉江中学校 卓球場

④柔道【小 1～中 3】

時 間：水・金曜 19:00 ～ 21:00
場 所：福光体育館 柔道場

⑤陸上【小 4～小 6】

時 間：水曜 18:30 ～ 20:00
場 所：福光中学校 グラウンド
(雨天時・冬期間：福光中学校 体育館)

⑥バスケットボール【小 1～小 6】

時 間：月・水曜 19:00 ～ 20:30
土曜 18:30 ～ 20:00
場 所：吉江中学校 体育館

⑦バレーボール【小 1～中 3】

時 間：月・水・木曜 18:00 ～ 20:00
場 所：福光東部小学校 体育館

⑧サッカー【小 1～小 6】

時 間：火・金曜 18:30 ～ 20:00
場 所：福光総合グラウンド 他
(冬期間：福光屋内グラウンド)

⑨野球【小 1～小 6】

時 間：火・木曜 18:30 ～ 20:30
土曜 9:00 ～ 12:00
場 所：福光総合グラウンド
(雨天時・冬期間：福光屋内グラウンド他)

子どもの時から正しい生活習慣を身につけることが健康寿命の延伸につながります

●正しい生活習慣のサイクルは子どもへ、次世代へと受け継がれます

子どもの時に身につけた健康的な生活習慣は、大人になってからも継続し、健康な心身の維持、健康寿命の延伸へとつながっていきます。大切なのは、大人が健康への意識を高め、子世代へ規則正しい生活習慣を定着させることです。子どもの時に身につけた生活習慣は、自分の子世代へと受け継がれ、理想的な循環を形成していきます。

次世代へつなぐ健康づくりの循環 ～育成サイクルイメージ～



貯筋運動教室 ～ 伸ばそう健康寿命！ 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
脳と体を同時に使い認知機能を高める「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 35 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]

コース：①月曜コース

時 間：月曜 13:30 ～ 14:20

場 所：福光体育館 柔剣道場

回 数：通年[4 期]

開 講：春 4/11 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16

②火曜コース

時 間：火曜 10:30 ～ 11:20

場 所：東部体育館

回 数：12 回[2 期]

開 講：前期 4/12 後期 9/20

③金曜午前コース

時 間：金曜 10:30 ～ 11:20

場 所：福光体育館 柔剣道場

回 数：通年[4 期]

開 講：春 4/15 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13

④金曜午後コース

時 間：金曜 13:30 ～ 14:20

場 所：福光体育館 柔剣道場

回 数：通年[4 期]

開 講：春 4/15 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13

●貯筋運動とは

音楽に合わせて無理なく・楽しく
運動を続けることで、脚の筋力が
向上する、家庭でもできる運動です

●コグニサイズとは

足踏みをしながら「計算」や「しりとり」
などをする脳と体を同時に使う運動です
楽しく脳を活性化することができます！



スクエアステップ [NEW]

40 個マス目を並べたマットで足踏みを行う「歩く脳トレ」です
楽しく歩いて、脳の認知機能を効果的に高めます

対 象：一般 定員 35 名

時 間：月曜 14:35 ～ 15:15

場 所：福光体育館 柔剣道場

回 数：12 回[2 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：前期 5/9 後期 9/26



●スクエアステップとは

スポーツ医学、健康体力学、加齢
体力学を専門とする筑波大学等の
教授より開発された科学的エビデ
ンスに基づく認知機能を高める
エクササイズです



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快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[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 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10



●3B 体操とは

ボール (Ball)・ベル (Bell)
ベルダー (Beller) の
3つの道具を使って
誰でもできる楽しい体操です



健康ヨーガ 地域支援事業

身体のく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

②10:30 ～ 11:20

場 所：福光交流センター 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 4/13 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



細胞が活性化

便秘の緩和

筋力、バランス力がアップ

慢性的な症状の緩和

仲間との会話が楽しい



椅子ヨーガ

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 25 名

時 間：水曜 13:30 ～ 14:45

場 所：福光体育館 柔剣道場

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 4/13 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11



補助具としてイスやタオルを使います
自分にできることを探しましょう
性別・老若を問わず
ヨーガは心と身体健康法です
介護予防にご夫婦で！お友達と！



椅子ヨーガ
紹介映像

Check!



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]

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
定期活動の他にお楽しみイベントも開催します

対象：一般 定員 40 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：1,500 円/各期
講師：福光スポーツクラブ指導員
開講：前期 4/14 後期 10/6



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・ベタンク・ラージボール卓球 フレッシュテニス・スカットボール・ポッチャ スクエアステップ・コグニサイズ など

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 20 名
時間：金曜 13:30 ～ 15:00
場所：春～秋 IOX-AROSA パークゴルフ場
冬 福光体育館 アリーナ
回数：通年[4 期]
料金：1,000 円/各期 [別途プレー代]
講師：南 与志和



開講：春 4/15 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13
※春～秋 小雨決行荒天中止 冬は体育館でスカットボール等を行います

芝でおおわれたコースで、クラブでボールを打ち
カップインするまでの打数を競い合いながら楽しく
プレーします 空振りも OK で初心者にやさしい



ピラティス&リズム体操

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：9 回[4 期]
料金：3,000 円/各期
講師：竹島 歩



[FTP 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：春 4/14 夏 6/30 秋 10/6 冬 1/12
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

●ピラティスとは

もともとリハビリ用に開発されケガをした人や
高齢の方も体に余分な負担をかけずに、
筋肉を鍛えられるようにできた運動です。
体のゆがみを直し、肩こりや腰痛などの
症状の緩和にも効果があります



冬季パワーアップ

ゴルフ・野球・マラソンなどのフォームの安定につながるトレーニングを行います

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
回数：7 回
料金：1,500 円
講師：岡村 智之
[JSPO 公認アスレティックトレーナー]
開講：12/11



『柔軟性を高める』

『強い体幹をつくる』

『脚や腕の筋力を高める』

ことを目的にトレーニングする

冬場の短期集中講習です



■ 福光体育館からバスで移動する自然を楽しむ・歴史文化に触れる教室

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]

観光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の説明もあります

対象：一般 定員 20 名
時間：月曜 8:30 ～ 12:00
回数：4 回
料金：11,500 円
(事務費・ガイド料・バス代等として)
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
5/23	小矢部 宮島峡県定公園
6/27	小矢部 石動駅周辺・城山公園
9/26	庄川 松川除堤防赤松並木・弁財天公園・雄神社
11/14	上平 菅沼合掌づくり集落

当クラブの都合で中止となった場合は、1 回 2,500 円を返金致します

四季を楽しむ山歩き[日帰りトレッキングツアー]

「仲間作り」に最適な教室です 四季折々の景色を求め
近隣の山々を仲間と楽しく歩きます！

対象：一般 定員 25 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：20,000 円
(事務費・バス代・風呂代等として)



講師：福光山岳会
○説明会・講習会(強い足腰をつくる運動) 4/10 9:15～11:30 (福光体育館)
上記への参加は必須となります

月日	山名	行動時間
5/8	福井県 文珠山	6.5 時間
7/31	長野県 八方池	6.5 時間
9/25	立山町 大品山	6.5 時間
10/23	福光 奥医王(前医王登山口 現地集合解散)	6.5 時間

※ 5 時間以上、歩ける体力に自信のある方限定
当クラブの都合で中止となった場合、1 回 4,600 円を返金致します

一般夜間スクール

バレトン

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
ボディー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[4 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：春 4/11 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

●バレトンは3パートで構成しています

- ① フィットネス（全身を大きく動かす）
- ② バレエ（バランス・体幹の力を高める）
- ③ ヨガ（柔軟性を高める）

やさしい動きなので初心者も安心です

バレトン
紹介映像
Check!



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 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[4 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：春 4/11 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16
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[4 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：春 4/13 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

ソフトエアロ [NEW]

楽しく Lesson! あっという間の 50 分
「体力の維持・向上」や「ストレス発散」等に最適な教室です

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：通年[4 期] 月末の火曜除く
料金：3,500 円/各期
講師：屋鋪 美佳



[健康運動実践指導者]
開講：春 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10



簡単な動きを組み合わせた
やさしいエアロビクスです
リズムに合わせて楽しく体を
動かしましょう!

筋膜リリース

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：6 回[2 期] 月末の火曜開催
料金：2,000 円/各期
講師：屋鋪 美佳



[JCOA 公認ベーシックインストラクター]

開講：前期 4/26 後期 10/25
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

●ストレッチボールの効果

- ① 筋肉がゆるむ（筋肉の緊張をやわらげる）
- ② 姿勢が整う（骨格を正しい位置へリセット）
- ③ 呼吸が深くなる（十分な空気を取り込める）
- ④ 副交感神経優位になる（リラックス効果）



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[4 期]
料金：4,000 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 4/13 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11

スタミナがつく!

脂肪を燃やして
ダイエット!



心肺機能が
強くなる!

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 25 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：1,500 円/各期
講師：島田 敏彦



開講：前期 5/11 後期 9/28

●スラックラインとは

テンションを張った幅 5cm のラインの上を
つなわたりのように歩いたり、しゃがんだり、
跳んだりする、新しいスポーツです
手軽にバランス感覚や集中力が鍛えられる
と、TV などでも注目されています



マラソン教室

フルマラソンの完走を目指して、照明設備の整ったグラウンドで仲間と楽しく走ります とやまマラソンの際は、バスの運行も行います!!

対象：一般 新規の方 10名 追加募集

時間：水曜 19:30 ~ 20:50

場所：福光中学校 グラウンド

回数：20回以上

料金：4,000円

講師：石崎 修・瀬川 亮太

中西 侑人・道海 俊裕〔福光陸上競技協会〕

開講：4/6（初回 説明会）



活動内容

定期活動	水曜 19:30~20:50（小雨決行 荒天中止） <u>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！</u>
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

はじめてのピラティス&エアロ

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ビクスを行い、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〔4期〕

料金：4,000円/各期

講師：村上 由美子

〔エアロビクスインストラクター・FTP認定ピラティスインストラクター〕

開講：春 4/15 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



きれいな姿勢づくり

脂肪の燃焼に効果的!

お腹まわりのシェイプアップ

心のリフレッシュ!



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 10名

時間：土曜 19:10 ~ 20:00

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 4/9 秋 9/10 冬 2/4 [月2回程度]



脂肪燃焼効果!

インナーマッスルが鍛えられる

体幹が鍛えられる

ストレス解消!



バー・ワークス

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〔4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：春 4/14 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/12

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



●バー・ワークスの特徴

音楽に合わせてバレエステップ

をエネルギッシュに踊り

全身をバランスよく鍛えます



バー・ワークス

紹介映像

Check!



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 20名

時間：土曜 17:00 ~ 19:00

冬のみ 16:00 ~ 18:00

場所：福光中学校 剣道場

冬のみ 福光体育館 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6段〕

開講：春 4/2 夏 7/2 秋 10/1 冬 1/14



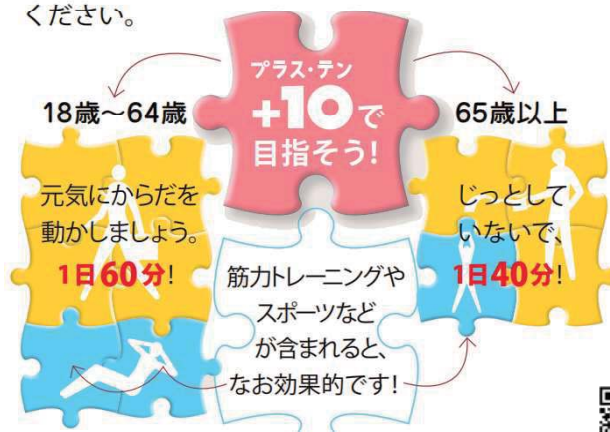
●杖道とは

白樫の丸い杖を用いた、槍、薙刀、太刀の要素を兼ね備えた千変万化する多種多様な技を持った武道です 形武道なので、防具は一切使用せず、老若男女、身長、体重の区別無く一緒に稽古できるのも大きな特徴です



プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



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（1周 150m）



■柔道場



■剣道場



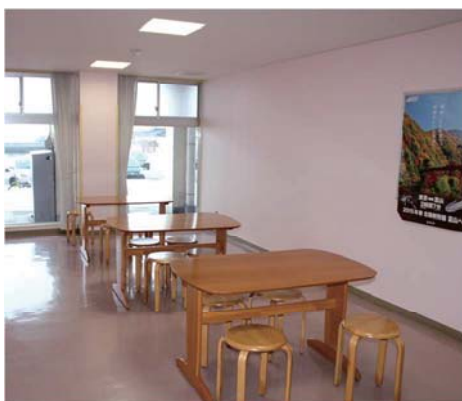
■卓球場（多目的ホール）

●会議室・休憩スペース・シャワー室も備えています

※談話室・シャワー室は市の方針により、新型コロナウイルス感染防止のため閉鎖しています



■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
- ・**新型コロナウイルス感染防止のため、使用器具の消毒作業にご協力ください**（消毒液・ペーパータオル・蓋つきごみ箱設置）

トレーニング機器の利用方法がわからない方は、受付にお声かけください

●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.使用時間・回数制限について

使用時間：1日2時間まで

回数制限：卓球場の利用 週3回まで

トレーニング室 18時以降の利用 週3回まで

3.個人使用料について

会員：無料 非会員：高校生以上 210円、中学生以下 100円

4.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
- ◇ラケット・ボール等の貸出は行っていないので各自持参してください

ホームページで福光体育館アリーナの当月・来月の予約状況を確認できます

- ◇トップページに予約状況一覧表を掲載しています
- ◇ご予約の際は、ホームページの更新状況により既に予約が埋まっている場合がありますので、お電話にて確認いただき、申込書を記入し提出してください
申込書は福光体育館窓口またはホームページからダウンロードできます
※予約される場合、面料金が必要となります
- ◇空き面がある場合、個人利用をすることができます
※占用利用はできませんので、他の利用者と譲り合ってください



LINE 公式アカウントははじめました

お得な最新情報をお届けします！



★ Facebook・Instagram もやっています! ★



facebook



いいね! お待ちしています♪



Instagram



フォロー お願いします!

サークル団体紹介 (メンバー全員が会員登録を行っている 10 名以上の団体です)

○NIGHT☆BASKETS

種 目：バスケットボール
時 間：水曜 19:30 ～ 21:00
場 所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：中学生（女子）

○福光Jrレーシング

種 目：スキーのための陸上トレーニング
時 間：月・木曜 18:30 ～ 20:00
場 所：西部体育館 アリーナ
主な年齢層：小中学生

○打っ虫

種 目：ソフトテニス
時 間：火・木曜 19:00 ～ 21:00
場 所：福光屋内グラウンド
主な年齢層：小中学生

○サンダージュニア

種 目：ドッジボール
時 間：土・日曜 9:00 ～ 12:00
場 所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：小学生のみ

○石黒カローリングクラブ

種 目：カローリング
時 間：第1～第3金曜 9:00 ～ 11:00
場 所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：70代・80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
主な年齢層：女性 60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
主な年齢層：女性 70代・80代

○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
主な年齢層：20代～50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
主な年齢層：60代・70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 9:00 ～ 11:00
場 所：月曜 福光体育館 アリーナ
木曜 福光体育館 卓球場
主な年齢層：60代・70代

○THUNDER

種 目：ドッジボール
時 間：火・金曜 18:00 ～ 19:30
場 所：火曜 福光体育館 アリーナ
金曜 西部体育館 アリーナ
主な年齢層：10代・20代

○広瀬館カローリング部会

種 目：カローリング
時 間：第2・4火曜 13:00 ～ 15:30
場 所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：70代

○パセリ

種 目：ビーチボール
時 間：月曜 20:00 ～ 21:30
場 所：東部体育館 アリーナ
主な年齢層：女性 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
主な年齢層：女性 60代・70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：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：60代・70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
主な年齢層：30代・40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
主な年齢層：小中高生・一般

○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 ～ 12:00
場 所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：70代・80代

○西太美カローリング愛好会

種 目：カローリング
時 間：第2・4土曜 13:00 ～ 15:30
場 所：東部体育館 アリーナ
主な年齢層：70代・80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：西部体育館 アリーナ
主な年齢層：40代・50代

○ヘルシー北山田

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
主な年齢層：30代 ～ 50代

○ピース

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

主な年齢層：30代 ～ 50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

主な年齢層：女性 60代・70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

主な年齢層：50代・60代

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

アリーナ定期利用予約状況一覧

2022年2月25日現在

福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○
夕方 17:30～	○	×	○	×	○	△
夜間 19:30～	○	個人利用 のみ	×	△	△	○

西部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後						○
夕方 17:30～	○	休館	○	×	×	○
夜間 19:30～	△		○	△	○	○

東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後						×
夕方 17:30～	×	×	×	×	×	×
夜間 19:30～	△	△	×	○	△	△

[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

×

※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

※大会等の都合により、利用できない場合があります

★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！

※定期的な活動で面予約される場合、団体登録が必要です ※火曜の夜間（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）

私たちは福光スポーツクラブを

GEM(HGA)・総幹代理店

アイ保険エージェンシー(株)

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(城端駅横) FAX 62-0186

造作家具

赤池家具製作所

〒939-1602 富山県南砺市高宮 941
TEL&FAX 0763-58-1003
携帯 090-8269-5052

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。

IOX-AROSA

<http://www.iox-arosa.jp>

各種スポーツ用品・学校体育用品

イケダスポーツ

www.ikedasp.jp
営業時間 9:00~20:00
☎ 0763-52-4192

いつまでも愛されるインテリアを…

石崎家具

福光本店 石崎家具株式会社 検索
TEL:0763-52-0445

paint
izaki

有限会社 イシザキ

939-1741 富山県南砺市高宮 1225-1 [南砺自動車学校前]
TEL 52-5522 FAX 52-6582

自動車総合販売 整備

WJO

(株)岩城自動車工業所
南砺市吉江中 740-2 **52-1658 代**

～安全な遊びやスポーツの環境づくり～

上坂運動具製作所

〒939-1610 富山県南砺市福光 820
TEL 0763-52-2748 FAX 0763-52-2040

株式会社オカベ

本社：富山県南砺市遊部 870
TEL 0763-52-4069
FAX 0763-52-4038

OKABE
Do Better & Be Better

愛車のキズ・ヘコミ 修理の専門店

スマイル車検
オヤマ自動車

oyama
営業時間 AM8:30~PM6:30
(日曜日 PM5:30 まで) ☎52-0349

進化するガスでエコライフ

株式会社 **GASCOM**
ガスコムノムラ

www.gascom.co.jp 52-0299

土木工事・管工事

片山工業(株)

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-k@p1.coralnet.or.jp

心を絆ぐ
屋根・外装板金工事の
エキスパート!!

和 株式会社 かな和工業

南砺市竹林 137-1

出光興産株式会社特約販売店

紙居石油株式会社

〒939-1631 富山県南砺市福光 77
本社/旭町SS TEL 0763-52-3500
FAX 0763-52-6552

髪を傷めない☆
染めるほどに艶やかに!!

和漢彩染カラー
髪結いたけだ

南砺市福光 7224-1 ☎52-3102

カラオケ まんぷく

板前
居酒屋 **万 福**

南砺市福光 7426 ☎52-0279

Raicho

河合バット製作所

〒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

鮮魚亭

かべとんや

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。

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!!

Kihachi 株式会社喜八食品

〒939-1704 富山県南砺市田中 415-1
TEL 0763-52-5515 FAX 0763-52-5813
<https://www.kihachi.co.jp/>

ネジからオートメ機器

株式会社 **久 恵**

TEL 52-0346 FAX 52-3385
<https://www.aokshop.jp>

干柿最中

松本華堂

〒939-1732 南砺市福光駅前
TEL 0763-52-0057 FAX 0763-52-2842

ハイスベックサッシ

ALGEO
アルジオ

三協アルミ <http://alumi.st-grp.co.jp/>
TEL 0120-53-7899

(有) 仕出しセンター

あらやま

〒939-1576 富山県南砺市やかた 278
Tel. 0763-22-5955 営業時間/8:00~19:00

飲んで！歌って！ストレス解消

一品料理・カラオケ

松 月

〒939-1633 南砺市福光(東町) 7444
TEL 0763-52-0230

一般区域貨物自動車運送事業
自動車運送取扱業・倉庫業

株式会社 新陸運輸

〒939-1701 富山県南砺市遊部 411-3
(TEL) 0763-52-7777 (FAX) 0763-52-7778
E-mail : fk.shinriku@wine.plala.or.jp

チャイニーズレストラン

中華料理 青龍

南砺市福光 168 TEL 52-4513

日本を元気に、旅で笑顔に。

株式会社 第一ツアーズ

〒939-1635 富山県南砺市福光 7328
TEL 0763-52-6381 FAX 0763-52-6375
E-mail: ffb@muse.ocn.ne.jp

子どもたちの未来とともに

総合建設業

田 中 組

〒939-1621 富山県南砺市和泉 264-3
TEL (0763) 52-1013 FAX (0763) 52-7453

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

株式会社 谷村電機工業

南砺市荒木 5515-1 52-0202 52-4247

良い仕事をして お客様の信頼を得る

創意・工夫・信頼の総合建設
ISO 9001 認証事業所

中越鉄工株式会社

南砺市和泉 120 TEL (0763) 52-2815 (代) 52-2816
FAX (0763) 52-2816
<http://www.chutetsu.com/>

創り、築き、未来へ

チュモク株式会社

本社/南砺市田中 793
TEL 52-2808 代 FAX 52-6366
www.chumoku-house.jp

土木建築工事・管工事

株式会社 **土居建設**

富山県南砺市松木 174
TEL (0763) 52-0677
FAX (0763) 52-7436

手袋全般・安全靴・作業用品等の卸売

東田手袋商事(株)

939-1623 富山県南砺市松木 110
TEL: 0763-52-1793 FAX: 0763-52-6406

“人・環境・文化”かけがいのない地域に貢献する。

得能建設工業株式会社

〒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.jp

トナミロイヤルゴルフ倶楽部

〒939-1895 富山県南砺市井口 13 番地の 1
TEL (0763) 62-3955

Driving School

NANTO

学校法人 南砺自動車学校

〒939-1741 富山県南砺市高宮 6480
電話 (0763) 52-3000 (代) FAX 52-0237

応援しています!



ENEOS ENEOS株式会社特約店
南砺石油株式会社
荒木(行政センター前) TEL 52-0006
FAX 52-5947

「人間力」で応えるソリューションパートナー
NSFT日本ソフテック株式会社
本社
〒939-1504 富山県南砺市川除新888番地2 (JR高橋駅前)
TEL / 0763-22-1775 FAX / 0763-22-1776
URL: <http://www.nsft.co.jp>

福光温泉
ぬく森の郷
〒939-1605 富山県南砺市小又 311 番地
TEL 0763-58-8008 FAX 0763-58-8880

飲み食い処
さ か え
TEL 0763-52-1515
FAX 0763-52-1516

プラスチック成形用 各種金型設計制作
日嶋精型株式会社
代表取締役 嶋田 宏樹
〒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

日の出屋製菓産業(株)直販店
ささら屋 福光本店
〒939-1702 富山県南砺市吉江中 1213
お問い合わせは
TEL 0763-52-6785 FAX 0763-52-5735
<http://www.sasaraya-kakibei.com>

緑と水と
ふくみつ安心米のふる里
福光農業協同組合
南砺市荒木 5318 番地

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」
株式会社船藤鉄工所
本社・工場 富山県南砺市田中 328
TEL 0763-52-1215
FAX 0763-52-1144
<http://www.1st.ne.jp/funatsu/>

Brasserie たか炎
Takahashi
観音町 52-6601

法邑接骨院
〒939-1654 南砺市福光 820-11
TEL 52-6251 / FAX 52-6251

建設業・廃棄物処理業
構造物解体業・計量証明事業
株式会社 松本建材
本社 〒939-1761 富山県南砺市大美 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.coralnet.or.jp FAX (0766) 69-8950

Matsumoto Paint
Refine and update
松本塗装工業(株) TEL 52-0954

道の駅福光
〒939-1625 富山県南砺市中ノ江 21 TEL 52-4100
<http://www.fukumitsu.net> FAX 52-4150

総合建設業 **株式会社 森組**
〒939-1732 富山県南砺市荒木 505-1
TEL 0763-52-3443

矢木接骨院
東町 TEL 52-0633
ふくろう鍼灸指圧院
(矢木接骨院隣)
TEL 52-0634

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)
(有)山崎冷菓
ロッテ・森永・名糖 特約店
南砺市福光(栄町) TEL 0763(52)3226 代
各種酒類 山崎酒店
販売 南砺市福光(荒町) TEL 0763(52)0221 代

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
OA機器・結納水引加工一式
山本紙茶店
〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎ (0763) 52-0106 代
(姉妹店) 露茶・コーヒー山本 ☎ (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

ゆめうさぎ
南砺市福光 7506
☎ 0763-55-6275

レストラン たかもん
観音町 TEL 52-0320

株式会社 ロンウッド
生面スゴクお堅い
LangRun
法林寺 518
TEL 52-0400 代

楽しいスポーツ応援します
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
〒939-1511 富山県南砺市高郷 91
TEL 0763-22-8550 FAX 0763-22-8555
メールアドレス: relief@beiga.plala.or.jp

かんたん更新システムのホームページ制作
One to One
www.one-one.jp

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

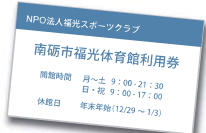
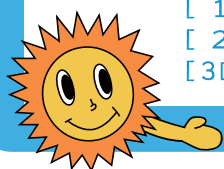
- サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

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
※振替は6月・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

その他

- ・広報のために活動の様子を写真撮影することがありますのでご了承ください
- ・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

	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

※65歳以上区分は、2022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

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（福光体育館）

☎ 0763-52-2831

FAX 0763-52-7782

✉ info@fukumitsu-sc.com



🌐 <https://www.fukumitsu-sc.com>

