

福光スポーツクラブ

きっかけは2020! 新たな一步を踏み出そう!



●楽しいイベント盛り沢山!



●教室プログラムが充実!



2020年度
教室プログラム

クラブ会員募集中!

3月15日(日)
9時より
受付開始

●魅力あるトレーニング室!



①. 会員特典

②. 幼児・小学生教室

③. 一般日中教室

④. 一般夜間教室

⑤. 施設紹介

⑥. サークル団体紹介

⑦. サポーター紹介

⑧. 会員登録・教室申込



会員特典 カード提示で様々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210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 …… 月2回以上〈年間20回以上〉
- 高校生以上の場合 …… 月2回以上〈年間20回以上〉
- 65歳以上の場合 …… 月1回以上〈年間12回以上〉

利用される方はお得になります！

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

www.ikedasports.jp
イケダスポーツ

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 イベントの早期申し込み・参加費がお得に!!

シニア健康デー

健康寿命を延ばす為に効果のある運動や様々なレクリエーション種目を楽しみながら体験します



日時： 4月1日(水) 13:10 ~ 15:30
場所： 福光体育館 アリーナ
内容： 13:10 ~ 14:10 椅子ヨガ体験会
14:20 ~ 15:30 レクリエーション体験会

〔スカットボール・スポーツ吹矢・お手玉陣取りゲーム 等〕

料金： 無料

「神通峡ノーベル街道」初夏のウォーキング

神通峡の湖面と新緑の木々の美しい景色を楽しみながら、旧飛騨街道の歴史ある風景を巡ります



日時： 6月7日(日) 7:30 ~ 16:30
場所： 旧細入村 神通峡 ●集合 福光体育館(バス移動)
定員： 45名(最少遂行人数25名)
料金： 会員 5,000円、非会員 5,500円(昼食込)

夏のおでかけウォーク

加賀大聖寺まち歩き & 山代温泉満喫ツアー

午前、大聖寺の名所をボランティアガイドの方と一緒にゆったりと歩き、歴史や文化を学びます



午後は、山代温泉を自由に散策します

日時： 6月29日(月) 8:00 ~ 15:30
場所： 加賀市大聖寺・山代温泉 ●集合 福光体育館(バス移動)
内容： 午前 大聖寺まち歩き(九谷焼美術館・山の下寺院群)
午後 山代温泉自由散策(総湯・温泉街散策 等)
定員： 70名(最少遂行人数28名)
料金： 会員 5,500円 非会員 6,000円(昼食込)

シャワーウォーキング

夏休みに南砺の大自然を満喫します 川の中を歩いたり、ぶかぶか浮かんだり川遊びを楽しみます



日時： 8月4日(火) 8:30 ~ 12:00
場所： 南砺市内の河川 ●集合 福光体育館(バス移動)
定員： 小学3~6年生 先着15名(最少遂行人数5名)
料金： 4,500円

特典③ 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



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 550円 → 500円
小人 250円 → 200円



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11日(日) 9:00 ~ 15:30
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、教室発表、お楽しみ抽選会
Fun Run マラソン大会 [福光陸上協会主催]
料 金： 無料

秋のおでかけウォーク

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
午後には、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15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)
定 員： 70名(最少遂行人数 28名)
料 金： 会員 5,500円 非会員 6,000円(昼食込)

「医王山」紅葉ウォーキング

赤や黄色に色付いた山々の美しい景色を楽しみながら、医王山ビジターセンター周辺を歩きます



日 時： 11月7日(土) 7:30 ~ 16:30
場 所： 医王山ビジターセンター ●集合 福光体育館(バス移動)
福光体育館からバスで医王山に向かいます
料 金： 会員 1,500円 非会員 2000円

申し込みについて

会 員 … 随時

非会員 … 2ヵ月前から受付開始

参加を希望される場合は福光体育館に直接 又は 電話にてお申し込み下さい

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

幼児・小中学生スクール

新体操 [年中～小1]

音楽に合わせて、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!

対象：年中～小1 [女子] 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]
講師：西尾 莉央
[日本体操協会公認審判員]
開講：春5/12 秋9/1 冬12/1



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 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：依原 重則
[FCロンサム]
開講：前期5/14 後期9/24



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 14名
時間：金曜 16:45～17:30
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
開講：春5/15 秋9/25



内容

- かけっこ
- マット運動
- 鉄棒
- その他、いろいろな運動に挑戦し、基礎体力を高めます



「できた!」が大きな自信に

小さな成功体験をたくさん積み重ね
チャレンジしようという意欲を生み出します

脳と心を育てる

子供同士でしか得られないもの、社会性など
たくさんのお友達との関わり合いの中で
学んでいきます



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名
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
開講：前期4/25 後期10/10 [月2回程度]



内容

- 親子のスキンシップ
- なわあそび
- ボールあそび
- マット運動
- 平均台あそび
- トランポリン



親子で体を動かす楽しさを知ろう

子供が小さいうちは親が手を貸してあげる
ことで、恐怖心を和らげ安心して運動できます

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 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4/13 後期9/7



新体操 [小2～小6]

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5/12 秋9/1 冬12/1



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：7回 [3期]
料金：1,000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：春4/9 秋9/24 冬12/3



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 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5/14 秋9/17 冬12/3



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

水曜コース①

対象：小1～小6 定員 14名
時間：水曜 16:15～17:00
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 4/15 後期 10/7

水曜コース②

対象：小1～小6 定員 14名
時間：水曜 17:15～18:00
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 4/15 後期 10/7

土曜コース(月2回ほど)

対象：小1～中3 定員 14名
時間：土曜 17:15～18:00
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：清水 博文・林 or 嶋田
〔トランポリン普及指導員〕
開講：前期 4/18 後期 9/12



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：5/15



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：5/12



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

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

水泳【小2～小6】

時間：月曜 19:00～20:00
場所：ふくみつプール

卓球【小1～小6】

時間：土曜 18:00～19:00
場所：吉江中学校 卓球場

柔道【小1～中3】

時間：月・水・金曜 19:30～21:00
場所：福光体育館 柔道場

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：福光中学校 体育館

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

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

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

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
〔小1～小3は2時間の活動となります〕



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 4/2 後期 10/1

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 4/1 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〔福光ゴールドライオンズ〕
開講：10/19

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〔福光相撲協会〕
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〔福光陸上競技協会〕
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
講師：中川 高史〔JSPO公認ソフトテニスコーチ1〕
開講：前期 4/2 後期 10/1

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

・短距離走 ・鉄棒 ・長距離走

【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ターンの習得を目指します

【詳細は後日学校を通じて案内します(福光地域のみ)12月中旬募集予定】

一般日中スクール

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、
脳と体を同時に使う「コグニサイズ」「スクエアステップ」で脳と体を活性化!

『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



対象：60歳以上 定員：各コース40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・スクエアステップ指導員]

コース：①月曜コース

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]

開講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/18

②火曜コース

時間：火曜 10:30 ～ 11:30

場所：東部体育館

回数：12回[2期]

開講：前期 4/21 後期 9/1

『コグニサイズ・スクエアステップとは』

足踏みしながら「足し算」や
「しりとり」などをする
脳と体を同時に使う運動で
楽しく脳を活性化!



③金曜午前コース

時間：金曜 10:30 ～ 11:30

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春 4/3 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/8

④金曜午後コース

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]

開講：春 4/3 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/8

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 35名

時間：月曜 8:30 ～ 12:00
※場所により時間変更を行います
※5月のみ水曜になります

回数：5回

料金：1,500円 ※活動費(バス代等)別途

講師：福光スポーツクラブ指導員



月日	行き先	活動費
4/27	小矢部 俱利伽羅不動(木曾義仲・巴御前ゆかりの地を巡る①)	1,600円
5/27	利賀 なんとチャレンジウォーク(利賀地域)	0円
6/29	加賀 大聖寺藩十萬石の城下町歩き & 山代温泉満喫ツアー(食事代含む)	5,500円
9/28	砺波 コカ・コーラ砺波・御菓蔵 工場見学	1,600円
11/16	小矢部 植生護国八幡宮(木曾義仲・巴御前ゆかりの地を巡る②) ※昼食会を行います	3,330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♪

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 30名

時間：火曜 14:00 ～ 15:30

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 4/7 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/5



『3B 体操とは』

ボール(Ball)・ベル(Bell)
ベルダー(Belter)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 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 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/6



細胞が活性化

筋力、バランス力がアップ

便秘の緩和

慢性的な症状の緩和

仲間との会話が楽しい



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 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 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/6



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、
ヨーガは心と身体の健康法です
介護予防にご夫婦で!お友達!

椅子ヨーガ
紹介映像を

Check!



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
 [JSPO公認卓球コーチ1]
 開講：春4/15 夏7/1 秋10/7 冬1/13



『ラージボール卓球とは』

硬式より4mm大きいラージボールを使った卓球でスピードが出ないため、ラリーが続きやすく年齢・経験を問わず誰でも楽しめる卓球です

★指導員がやさしく指導するので、初心者の方も安心して楽しめます

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 13:30～14:30
 場所：福光体育館 柔剣道場
 回数：通年[4期]
 料金：3,500円/各期
 講師：竹島 歩
 [FTP認定ピラティスインストラクター・エアロピクスインストラクター]
 開講：春4/9 夏7/2 秋10/1 冬1/14



『ピラティスとは』

ピラティスは、もともとリハビリ用に開発され、ケガをした人や高齢者でも身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。身体のゆがみを直し、肩こりや腰痛などの症状の緩和にも効果があります



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
 定期活動の他にも楽しみイベントも開催します

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 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4/9 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
10:00～11:00	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・マットス・ポッチャ スクエアステップ・スカットボール・スポーツ吹矢 など
イベント	10/17 入善杉沢の沢スギ探訪&曇気楼のまち魚津まち歩き ※参加費が別途必要です

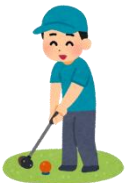
遊ゆうシニア[パークゴルフ] 地域支援事業

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 13:30～15:30
 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] 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：南 与志和
 開講：春4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/8
 ※春～秋 小雨決行荒天中止 冬は体育館でターゲットバードゴルフを行います



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



四季を楽しむ山歩き[日帰りレッキングツアー]

「仲間作り」に最適な教室です 四季折々の景色を求め、
 近隣の低山と呼ばれる山々を仲間と楽しく歩きます！

対象：一般 定員28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 4/12 10:00～(福光体育館 会議室)

月日	場所	山名	行動時間	活動費
5/10	福井県	取立山	5時間	5,500円
8/2	岐阜県	西穂高岳 丸山	4.5時間	8,600円
9/27	南砺市	金剛堂山	6時間	4,500円
10/25	南砺市	小倉山(道宗道)	5.5時間	4,500円

※活動費＝バス代・高速代・ロープウェイ代(温泉入浴料別)

※5時間以上動ける体力に自信のある方限定

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：12/13



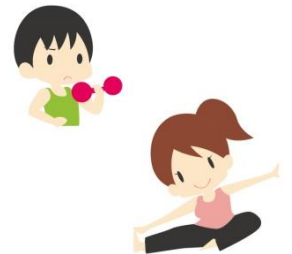
『柔軟性を高める』

『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



一般夜間スクール[スタジオプログラムが充実しました!]

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[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4/13 夏7/6 秋10/5 冬1/18



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
紹介映像を
Check!



ピラティス

身体の歪みをとり、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 ~ 21:00
 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認定ピラティスプラスインストラクター]
 開講：春4/13 夏7/6 秋10/5 冬1/18



【水曜コース】

対象：一般 定員 20名
 時間：水曜 19:10 ~ 20:00
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：春6回 夏~冬10回[4期]
 料金：春2,400円 夏~冬各4,000円
 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5/13 夏7/8 秋10/7 冬1/13



筋膜リリース [NEW]

ストレッチポ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 ~ 21:00
 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：小谷 真澄
 [健康運動指導士]
 開講：前期4/28 後期10/27



ストレッチポールの効果

1. 筋肉がゆるむ (筋肉の緊張をやわらげる)
2. 背骨が整う (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 35名
 時間：水曜 20:10 ~ 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4/8 夏7/1 秋10/7 冬1/6



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 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5/13 後期10/7



『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 定員 50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回以上
 料金：4,000円
 講師：石崎 修・瀬川 亮太・中西 侑人
 [福光陸上競技協会]
 開講：3/25 (初回 説明会)



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

バー・ワークス [NEW] 富山県 初上陸!

フィットネスとバレード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 20:10 ~ 21:00
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4/16 夏7/2 秋10/8 冬1/7



バー・ワークスの特徴

- エクササイズボールを利用し全身をバランスよく鍛える
- 音楽に合わせてバレーステップをエネルギーに踊る



バー・ワークス 紹介映像を Check!



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[4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：春4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/8



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!



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[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4/4 夏7/4 秋10/3 冬1/9



『杖道とは』

白檜の丸い杖を用いた、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



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：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4/18 秋9/12 冬2/6 [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!



●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



福光体育館 施設紹介

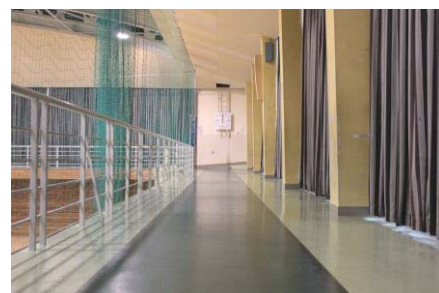
●さまざまなスポーツが楽しめる



■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210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。

サークル団体紹介

○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 ~ 40代

○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
年齢層：男性 30代 40代・小中学生
女性 小中学生

○打つ虫

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
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 ~ 21:00
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 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 ~ 80代
女性 20代 ~ 70代

○らいなあ's

種 目：バスケットボール
時 間：土曜 20:00 ~ 21:30
場 所：吉江中学校体育館
年齢層：女性 20代 ~ 40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 ~ 70代

○THUNDER

種 目：ドッジボール
時 間：火・金曜 18:00 ~ 19:30
日曜 13:30 ~ 16:30
場 所：火曜 福光体育館 アリーナ
金・日曜 西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 10代 ~ 30代
女性 10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 20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 40代 ~ 70代

○NIGHT☆BASKETS

種 目：バスケットボール
時 間：水曜 18:30 ~ 21:00
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：女子中学生

○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：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 50代 ~ 80代
女性 40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
年齢層：女性 60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・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 ~ 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 ~ 60代
女性 20代 ~ 60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 小中高生・20代 ~ 60代
 女性 小中高生・40代 ~ 50代

○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
 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2・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 ~ 80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金曜 13:00 ~ 16:00
 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2・4土曜 13:00 ~ 16:00
 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

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
 年齢層：男性 60代 ~ 80代
 女性 60代 ~ 70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



アリーナ利用状況一覧 2020年2月20日現在

福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	△	○	○	○
夜間	△	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	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
- ※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

<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株</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 内 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.ikedasport.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>有限会社 イシザキ</p> <p>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</p>	<p>自動車総合販売 整備</p> <p>株式会社 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~</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 オカベ</p> <p>〒939-1701 富山県南砺市遊部870 TEL 0763-52-4069 FAX 0763-52-4038 http://www.e-okabe.jp/</p>	<p>愛車のキズ・へコミ 修理の専門店</p> <p>スマイル車検 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>葉匠かじわ屋</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</p> <p>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-takata-k@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>和 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>和演染料カラー 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.kawai-daansen.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>鮮魚亭</p> <p>かべしんや</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>株式会社 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 https://www.kihachi.co.jp/</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(二輪取扱) 車検、整備、钣金塗装、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 TEL52-0694 FAX52-6569</p>	<p>焼肉・すき焼き・しゃぶしゃぶ専門店</p> <p>神戸屋 別館</p> <p>〒939-1732 富山県南砺市荻木5552 TEL 0763-52-3780(代)</p>
<p>干柿最中 松と桜華堂</p> <p>〒939-1732 南砺市福光駅前 TEL 0763-52-0057 FAX 0763-52-2842</p>	<p>ハイスペックサッシ</p> <p>ALGEO</p> <p>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>鳴や酒店</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</p> <p>松 月</p> <p>〒939-1633 南砺市福光(東町)7444 TEL 0763-52-0230</p>
<p>一般区域貨物自動車運送事業 自動車運送取扱業・倉庫業</p> <p>株式会社 新陸運輸</p> <p>〒939-1701 富山県南砺市遊部366-1 (TEL)0763-52-7777 (FAX)0763-52-7778 E-mail : fk.shinriku@wine.plala.or.jp</p>	<p>チャイニーズレストランハウス</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:ftb@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>たか</p> <p>南砺市荒木1408 TEL52-4614</p>	<p>子どもたちの未来とともに</p> <p>総合建設業</p> <p>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>上下水道設備工事業 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 52-4247</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) TEL (0763)52-2816 http://www.chutetsu.com/</p>
<p>創り、築き、未来へ</p> <p>チェモク株式会社</p> <p>本社・南砺市田中793 TEL.52-2808 内 FAX.52-6366 www.chumoku-house.jp</p>	<p>吉崎 卓士</p> <p>せんぱい</p> <p>こころと心を結ぶ味</p> <p>営業時間 / 11:00~21:00(ご注文は、20:45まで承ります) 定休日/水曜日(祝日は営業) 〒939-1631 富山県南砺市福光(旭町)91番地5 TEL・FAX 0763-52-7188 E-mail:dontaku7188@plum.ocn.ne.jp</p>	<p>手打そば</p> <p>荳菜 KAYASO</p> <p>☎ 11:30~14:30 17:00~21:00 困 日曜日 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・音楽教室</p> <p>株式会社 ハタ</p> <p>TEL(52)2280-0041(番)・228(FAX) 南砺市福光本町6904-1(本町通り)</p>	<p>Do! 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>東田手袋商事株式会社</p> <p>〒939-1623 南砺市松木110 TEL 0763-52-1793 FAX 0763-52-6406 https://toudaglove.shopinfo.jp/</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 内 FAX(0763)52-2215 E-Mail : info@tokuno-kk.jp</p>	<p>トナミロイヤルゴルフ倶楽部</p> <p>〒939-1895 富山県南砺市井口13番地の1 TEL(0763)62-3955</p>	<p>nakada_Orinting</p> <p>ナカダ印刷</p> <p>〒939-1613 富山県南砺市川西186-4 ☎(0763)52-6300 内 FAX 52-6301</p>
<p>ENEOS JXTG エネルギー株式会社特約店</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>“人間力”で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 富山県南砺市川原888番地2(JR高橋駅前) TEL / 0763-22-1775 FAX / 0763-22-1776 URL http://www.nsf-t.jp</p>	<p>福光区五山温泉</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>にしむら</p> <p>東町 TEL52-0132</p>	<p>飲み食い処</p> <p>さかえ</p> <p>TEL 0763-52-1515 FAX 0763-52-1516</p>

応援しています!

<p>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</p>	<p>日の出屋製菓産業(株)直販店 せさらや 福光本店 〒939-1702 富山県南砺市吉江中1213 お問い合わせ TEL0763-52-6785 FAX0763-52-5735 http://www.sasaraya-kakibei.com</p>	<p>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</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・船橋式旗輪掲揚塔「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.net.jp/funatetu/</p>	<p>Brasserie たか火 Takaho 観音町 52-6601</p>
<p>法邑接骨院 〒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35-4 ☎(0766)69-8988 E-mail: let358@pl.coralnet.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 責任と安心 松本塗装工業株式会社 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」 居酒屋 みち草 観音町 TEL.0763-52-3273</p>	<p>道の駅福光株式会社 〒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 森組 株式会社 森組 〒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 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 〒939-1732 富山県南砺市荒木 TEL.0763-52-0637</p>	<p>良・福は専門家で 呉服 守 谷 〒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) (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 販売 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・福祉用品・製図用品 OA機器・給排水引加工一式 山本紙茶店 〒939-1633 富山県南砺市福光6765 ☎(0763)52-0106(代) (姉妹店) 鹿茶・エービル 本 ☎(0763)52-1102 富山県南砺市川原(倉前) ☎(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 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・打合わせ会など ゆめうさぎ村 TEL.52-5556</p>	<p>レストラン たかとしん 観音町 TEL.52-0320</p>	<p>株式会社 ロンウッド 法人サービス応援します 法林寺 518 TEL.52-0400 (代)</p>
<p>まかど相談薬局 院外処方せん調剤 ワタナベ薬局 〒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 和琴屋 本町通り ☎52-0303</p>	<p>楽しいスポーツ応援します Chubb損害保険株式会社 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(生損保代理店) 津田 壽美子 〒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 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

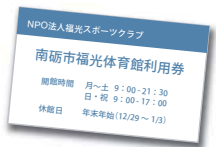
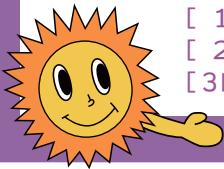
1口 5,000 円で何口でも可能です

- 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いたします。

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

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

	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、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

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>

