

感謝  
を込めて

どなたでも 期間:12月14日(土)~12月27日(金)  
無料キャンペーン

以下の全ての入館・参加料が無料です!

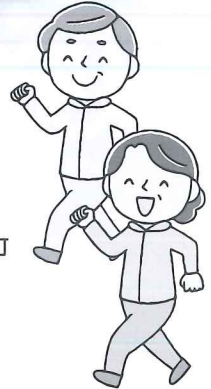
仲間とともに  
笑顔で健康づくり

# 総合センター

特定非営利活動法人



津南町総合センター内  
〒949-8201 新潟県中魚沼郡津南町  
大字下船渡丁1633-1  
Tel 025-765-5776  
Fax 025-765-3596  
E-mail tap@poplar.ocn.ne.jp



## ● ノルデックウォーク



ポール(ストック)を使って  
運動効率をアップ!  
Inbody測定(健康状態の測定)  
とあわせて体を引き締めます。

開催日時 【水曜日】12/25 10:00~11:30  
集合場所 津南町役場

## ● ロコチャレ



運動経験がなくても  
安心して参加できます!

- ① ゆったりストレッチ
- ② ボールやチューブを使った筋トレ
- ③ ポッチャなどのレクリエーション

開催日時 【金曜日】12/20-27 10:30~11:30  
会場 そだき苑 ※そだき苑の使用料も無料です

## ● らくらくエアロビクス



軽やかな音楽とともに簡単な  
ステップと腕の動きで  
スッキリ爽快!!

ちょこっと筋トレとゆったりストレッチ  
で全身をくまなく動かします。

開催日時 【月曜日】12/16-23  
昼10:30~11:30 夜19:00~20:00  
会場 総合センター

## ● ピンポン卓球



初めてでも大歓迎! 楽しめる卓球です。  
硬球とラージボール、両方の教室があります。  
道具の貸し出しや、見学もOK!  
冬でも楽しみながら体を動かせます。

開催日時 【月曜日】12/16-23 20:00~21:30  
【水曜日】12/18-25 13:30~15:30(予約)  
【金曜日】12/20-27 9:30~11:30(予約)  
会場 総合センター

入館料無料で 教室参加料 も 無料!

# クアハウス津南

クアハウス会員の方は

会員期間 **2週間延長**

サービスいたします!

※会員証の提示が必要となります。

温泉入浴だけ  
でもOK!  
こちら無料です



水の効果、  
温泉の効果は絶大!!

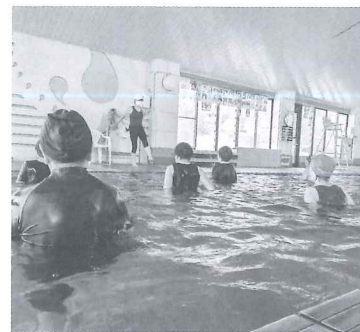
クアハウス津南へGO!

クアハウス津南  
KURHAUS TSUNAN

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203  
Tel 025-765-3711  
URL <http://tsunan.net/>  
E-mail [kurhaus@tsunan.net](mailto:kurhaus@tsunan.net)  
指定管理者:特定非営利活動法人Tap



## ● 水中エクササイズ(45分)



水の効果は絶大!!  
むくみ、痛みの緩和、  
疲労、ケガの回復。  
陸では難しい体勢が、  
水の中では簡単!  
良いこと尽くしの  
全身運動!

開催日時 【月曜日】12/16-23 13:15~14:00

## ● アクアエクササイズ(45分)



水の効果を得ながら  
音楽に合わせて動く。  
心身リフレッシュ!  
シェイプアップ!

開催日時 【木曜日】12/19-26 13:15~14:00

## ● 足踏み美人(30分)



30分で  
3750歩!  
姿勢保持、  
O脚改善に  
効果あり!

開催日時 【土曜日】12/14-21 17:50~18:20

## ● ボディストレッチ(45分)



筋肉を伸ばして疲労回復&リラクゼーション!

開催日時 【火曜日】12/17-24 14:15~15:00  
【金曜日】12/20-27 18:30~19:15

## ● アクアリズム(45分)



水の効果を得ながら筋肉の柔軟性、関節可動域  
の改善!アップテンポなBGMに合わせてシェイプ  
アップ&ストレス解消、体細胞の活性化!

開催日時 【土曜日】12/14-21  
昼13:15~14:00 夜19:00~19:45

## ● バランスボール(60分)



きれいに痩せる  
ダイエット効果大!  
ウエスト周り  
が-(マイナス)3cm!!

開催日時 【火曜日】12/17-24 18:30~19:30  
【土曜日】12/14-21 16:00~17:00

この機会にぜひ! 健康づくりでリフレッシュ!! お待ちしております