

各種イベント紹介!!

登山



初夏と秋に
開催予定!

ハロウィン



10月下旬
開催!

クリスマス



12月中旬
開催!

地面出し



春分の日
開催!

oni game



夏と秋に
開催予定!

節分豆まき



2月
開催予定

ボルダリング

ボルダリングとは、スポーツクライミングの一種で、ロープや道具を使わずに体ひとつで壁を登るスポーツです。2020年東京オリンピックから正式種目となるため、今、大注目のスポーツです! クアハウス津南では、とっても手軽に楽しむことができます。



スポーツ振興くじの助成を受けてマイクロバスを設置しました。子どもたちのスポーツ活動や水中運動等の送迎に使用します。

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

Tapでいこう!!

Vol.11

2018年版
2018年3月5日発行



「つながろう!」



H30年度 新規・継続
会員募集中!!

Tapとは...

T Tsunan (つなん) **a** all (すべて) **p** people (人びと)

「津南でつながる全てのみなさん」の造語です。
町民の皆さんがつながりあい、活力に満ちた人づくりとまちづくりを目指しています。

ピンポン卓球



月曜日 20:00~21:30
水曜日 13:30~15:30 (ラージ)
金曜日 9:00~11:00 (ラージ)

参加費 会 員 200円/2枚
非会員 500円

場 所 総合センター 体育館

卓球で健康づくりをしましょう。経験者も、初めての方もみなさんと楽しく卓球をしませんか。休憩時間の会話も楽しみの一つになりますよ。

ロコチャレ60



火曜日 10:30~11:30

参加費 会 員 200円/2枚
非会員 300円
(別途 そだき苑使用料100円)

場 所 そだき苑

簡単なストレッチやセラバンド、ジムボールといった用具を使って無理なく自分のペースで運動をしています。

エアロビクス



月曜日 10:30~11:30
19:00~20:00

参加費 会 員 400円/1枚
非会員 700円

場 所 総合センター 職業指導室

音楽に合わせて、全身の筋肉を無理なく動かし、気持ちの良い汗をかけます。普段運動不足を感じている方!!ぜひご参加ください。

会員になると特典があります。

- ① 特別優待券1枚プレゼント
- ② 粗品プレゼント
- ③ クアハウス利用時、20%OFF

また、お得なチケットで参加ができます。

- チ ピンクチケット...11枚 4,000円
- チ 緑チケット...10枚 1,000円

Tapの教室やイベントはどなたでも参加できます。
詳しくは下記事務局までお問い合わせください。

その他の教室やイベント

キムチ作り教室



毎年人気の本格キムチ作り教室、初心者からベテランまで、男女年齢関係なく、どなたでも参加できます。12月開催予定です。ぜひご参加ください!!

12月開催予定

書き付け教室



9月頃開催予定

昨年大好評だった書き付け教室、今年も開催を予定しています。集中して、じっくりと書に向き合う時間をつくってみませんか。

★入会案内

区分	年会費	詳 細
正会員	5,000 円	NPO法人Tapの総会に参加する者。保険加入対象者となる。個人及び団体。
クラブ会員	高校生以上	3,000 円 ・教室およびイベント等に参加する者。 ・保険加入対象とする。
	中学生以下	2,000 円 ・家族会員は同一世帯3名までを対象とする。
	65歳以上	2,500 円 追加の場合は高校生以上2,000円、中学生以下と65歳以上は1,500円を別途徴収する。
	家族会員	6,000 円
賛助会員	1口 5,000 円	NPO法人Tapに賛同してくれた者または団体。保険加入は非対象とする。

※会員は万が一に備えて、スポーツ安全保険に加入していただきます。活動及び、移動中の事故やケガをした場合に、入院・通院ともに治療1日目から補償されます。(詳しくは事務局まで)保険期間は加入日の翌日から同年度の3月31日までとなります。

※賛助会員を除き、年会費にはスポーツ安全保険料が含まれています。

※広報目的(広報紙やチラシ、HP等)に限り、会員および参加者の肖像権や大会記録等の使用をご了承ください。承諾が難しい場合に限り、個別に事務局までご連絡ください。

水泳教室(通常教室)



◆レベル別レッスン
平日/午前:成人
午後:子供

初級者から選手まで、レベルに応じたクラスで学べます。心と体を鍛える事ができるスイミングは、習い事の人気No.1です。「きれいに泳ぐ」を目標としています。

水泳教室(短期教室)



◆春~秋期間限定
子供水泳教室
主に土曜日開催

幼児(年中)~小学生対象
初めてでも安心!初心者からクロールまで水泳の基礎を楽しく学べます。風邪を引きにくい強い体をつくりましょう。

水中エクササイズ



月曜日 14:00~15:00

参加費 クアハウス会員:1回500円
非会員:1回1,200円

水特性をいかして水中歩行や筋力トレーニングを行います。体力や痛みに応じて運動ができます。

アクアエクササイズ



水抵抗を利用して行う筋力トレーニングと、首に合わせて動く有酸素運動で筋力アップ!シェイプアップしていきましょう!!ストレス解消効果抜群です!

木曜日 13:15~14:00

参加費 クアハウス会員:1回500円
非会員:1回1,200円

トレーニングジム



1ヶ月会員: 3,000円
3ヶ月会員: 7,000円
1年会員: 20,000円
ビジャー1回利用: 1,000円

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、健康な体づくりを行いましょう。運動に自信が無い方でも安心してご利用いただけます。(中学生以上利用可)

バランスボール



トレーニングとメンテナンスを兼ね備えた教室です。綺麗でかっこいい体、真の美しさを手に入れましょう。

土曜日 16:00~17:00
18:30~19:30
(冬期間18:00~19:00)

参加費 クアハウス会員:1回500円
非会員:1回800円

アリーナ(通年 全面人工芝専用)



利用料 1時間 全面 1,000円
半面 500円

ゲートボール・テニスは別途用具代がかかります。

クアハウス津南の入会・施設利用・料金等については
下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

クアハウス津南

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203
Tel025-765-3711 Fax025-765-3309
URL <http://tsunan.net/> E-mail kurhaus@tsunan.net
指定管理者:特定非営利活動法人Tap

★ご利用料金表(会費)

新会員	年会費	ご利用箇所	1回毎の利用料
個人チケット会員	12,000円/1年 チケット50枚付	プール+バーデ+内湯 ジム	チケット1枚
家族チケット会員	25,000円/1年 チケット100枚付	プール+バーデ+内湯 ジム	チケット1枚
プール+バーデ会員	30,000円/1年 家族2人目20,000円 3人目以降15,000円	プール+バーデ+内湯 ジム	無 料 チケット1枚
トレーニング会員	20,000円/1年	ジム プール+バーデ+内湯	無 料 チケット1枚
フリー会員	42,000円/1年 家族2人目35,000円 3人目以降20,000円	プール+バーデ+内湯+ジム	無 料
プール会員 (対象:3歳~小学生)	5,000円/1年	プール+バーデ+内湯	無 料
フリー会員 (対象:中学生)	10,000円/1年	プール+バーデ+内湯+ジム	無 料

※チケット追加購入: 10枚 2,000円
※トレーニングジムをご利用時は、初回のみ別途登録料2,000円がかかります。