

各種イベント・教室紹介!!

登山



初夏と秋に開催予定

季節の変化を感じ、自然を満喫します！

ハロウィン



10月下旬開催！

みんなで仮装を楽しもう！保護者の方の仮装也大歓迎です！お楽しみに～

クリスマス



12月中旬開催！

Tapのクリスマスは作って・遊んで・歌って楽しいクリスマスです♡

地面出し



春分の日に開催！

みんなの力で津南に春を呼ぼう！

キムチ作り教室



12月開催予定

本場のキムチ漬けを体験！美味しいキムチを作ります！

大人のカルチャークラブ



7月・12月上旬開催予定

H30年度はベジフルカッティング教室を開催しました

H31年度は内容を変えて7月上旬と12月上旬に開催予定です。お楽しみに！

クアハウス 節分豆まき



2月開催予定

鬼の居め間に豪華景品をもらっちゃおう！

水泳記録会



7月開催

日々の練習の成果を発表する記録会です。



「つながるう!!」

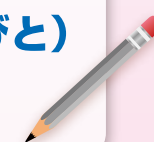


Tapとは...

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 9:30~11:30 (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

卓球で楽しく健康づくりをしましょう。経験者はもちろん、初心者も大歓迎！
休憩時間の会話も楽しみの一つになりますよ。

★入会案内

区分		年度会費	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。 ・家族会員は同一世帯3名までを対象とする。 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。
	中学生以下	2,000 円	
	65歳以上	2,500 円	
	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、年度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。

会員特典

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

お得なチケットでの参加が可能

- 🎫 ピンクチケット…11枚 4,000円
- 🎫 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！

お問い合わせ



特定非営利
活動法人

Tap

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

Tel025-765-5776 Fax025-765-3596

E-mail tap@poplar.ocn.ne.jp

TapでEnjoy!!

～定期教室のご案内～

どちらも
会員募集中!!



子どもの時間



金曜日 10:00~11:30

参加費 無料
(保険加入のため、Tap会員への加入をお勧めします)
場 所 津南町総合センター体育館
対 象 就園までのお子さんがいる親子

天候に関係なく子どもが自由に思い切り！体を動かして遊ぶことができますよう、総合センター体育館で遊びの時間を提供しています。詳しいことはTap事務局までお問い合わせください。

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きます。普段運動不足を感じている方!!ぜひご参加ください。

クアハウスでスッキリ

～各種教室のご案内～



水泳教室



◆通常教室:レベル別レッスン
対 象 午前:成人 午後:子ども
平日に開催

初心者から選手までレベルに応じたクラスで学ぶことができます。キレイに泳ぐことを目標に練習をしています。

◆短期教室:春から秋限定
対 象 年中から小学生の子ども
主に土曜日開催

初心者でも心配なく参加できます。水泳の基礎を楽しく学びましょう。

トレーニングジム



対 象 中学生以上
利用料 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、健康な体づくりをしましょう! ※内履きが必要です。

ボルダリング



対 象 4歳以上
参加費 クアハウス会員: 1回200円
非会員: 1回300円

2020東京オリンピックから正式種目になるボルダリングは今、大注目のスポーツです。クアハウスでは子どもから大人まで手軽に楽しむことができます。※内履きが必要です。

アリーナ(人工芝専用)



利用料 1時間 半面 500円
全面 1,000円

※ゲートボール・テニスは別途用具代がかかります

アクアエクササイズ



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

水の抵抗を利用して行う筋力トレーニングと、音楽に合わせて動く有酸素運動でシェイプアップ! ストレス解消効果抜群です!

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

水の特性を活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無理なく運動することができます。

バランスボール



土曜日 16:00~17:00
18:30~19:30
(冬期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

体全体の引き締め効果抜群! 姿勢改善や、腰痛予防にも最適です。

★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 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 チケット1枚
プール+バーデ/ 温泉 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。

★一般利用料

- ・内湯(男女別温泉)……………大人 500円/子供300円
- ・プール(内湯、水着着用温泉も含む)…大人1,000円/子供500円

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