

Vol.16

2020年11月20日発行
Tap広報紙



Tapでいこっ!!

お申込み・お問い合わせ

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
e-mail tap@poplar.ocn.ne.jp
TEL 025-765-5776
FAX 025-765-3596



各種教室で お待ちしております!!



お申込み・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
e-mail kurhaus@tsunan.net
TEL 025-765-3711 FAX 025-765-3309



心と体の健康づくり 仲間とエンジョイ!! 気持ち良く動いてサッパリ!! あなたに合った運動をはじめてみませんか?

Tap Enjoy Life Project 事業

● エアロビクス ● ピンポン卓球 ● ロコチャレ



日程/毎週月曜日
時間/10:30~11:30
19:00~20:00
料金/会員 440円またはチケット
一般 770円
会場/総合センター職業指導室

運動不足を感じている方、楽しく運動習慣をつけたい方はオススメです!! 汗をかいて心も体もスッキリしましょう。



日時/月曜日20:00~21:30
水曜日13:30~15:30(ラジャール)
金曜日 9:30~11:30(ラジャール)
料金/会員220円またはチケット
一般550円
会場/総合センター体育館

経験者も、初心者也大歓迎!! 卓球だけでなく、参加者同士の交流も大切にしています。



日程/毎週火曜日
時間/10:30~11:30
料金/会員220円またはチケット
一般330円
(別途そだき苑使用料100円)
会場/そだき苑

簡単なストレッチや筋トレで無理なく運動をします。どなたでも気軽に参加していただける教室です。

クアハウス津南 初めての方でもはじめる教室が盛りだくさん!!

※教室は祝祭日休講となります

● アクアリズム(アクビクス) ● 足踏み美人 ● 成人水泳初心者クラス



日時/土曜日 13:15~14:00
19:00~19:45
料金/クアハウス会員:1回 600円
非会員:1回 1,300円

水の中で音楽に合わせて全身の運動ができます。ウォーミングアップからクールダウンまで全て体感できます。水に慣れてきた方には超おすすめのプログラムです。



日時/土曜日 17:50~18:20
料金/会員・ビジター:1回300円

音楽に合わせて楽しく足踏みをします。体の中で一番大きな筋肉である太もも、お尻を刺激して、O脚改善、肩こり、運動不足解消が期待できます。
※内履きが必要です。



日時/火曜日・金曜日
13:00~14:00

料金/週1回(月4回)
クアハウス会員:4,600円
スイミング会員:5,200円
週2回(月8回)
クアハウス会員:6,300円
スイミング会員:6,800円

人気の成人水泳は初心者クラス開催中!

とってもスペシャルな Tapの クリスマスパーティー



12月19日(土) AM 10:00~11:30
会場:津南町総合センター

料金など詳細は各保育園・小学生を通じて配付します。

大人のカルチャークラブ クリスマスリース作り教室



12月11日(金) PM 7:30~

※イラストはイメージです 申込み・詳細は Tap 事務局まで!

クアハウス津南 会員募集

会員料金

- プール、バーデ、温泉会員
 - 1年間...40,000円 ● 4ヶ月...15,000円
 - 3歳~小学生1年間...5,500円
- 個人チケット会員(チケット50枚付)
 - 1年間...15,000円
- 家族チケット会員(チケット100枚付)
 - 1年間...30,000円

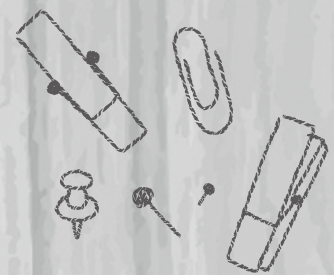
- フリー会員 トレーニングジム、プール、バーデ、温泉が使い放題のお得な会員です。
 - 1年間...50,000円 ● 4ヶ月...20,000円 ● 中高生1年間...11,000円
- トレーニング会員 (新規の場合別途、登録料2,000円)
 - 1年間...25,000円 ● 4ヶ月...10,000円
- クライミング会員
 - 1年間...11,000円
- 障がい者特別会員(チケット50枚)
 - 1年間...7,500円 障がい者手帳の提示が必要です。

一般利用料 ● 内湯(男女別温泉)...大人500円...子供300円(会員と同行の方は20%OFF)
● プール(内湯、水着着用温泉も含む)...大人1,000円...子供500円

■毎週月曜日は、内湯のみ一般利用料が 大人300円 子供200円でご利用いただけます。

寒い冬、美肌効果の温泉で温まりませんか。水着着用の温泉(バーデ)にはサウナやジャグジー、打たせ湯もあります。運動不足解消、体力作りにもご利用ください。





2020
上半期

みんなと

つながった

Tapの活動の様子



今年も楽しかったね

ハロウィン



今年のハロウィンパーティーは新型コロナウイルス感染症の対策として中津川運動公園で行いました。
広～い野球場のナイターの光に照らされて、夜の街を歩くのとはまた違い、気合の入った衣装がとても良くなりました☆

書き付け教室



ソーシャルディスタンスを守って開催。先生のアドバイスを聞き、集中して練習に取り組みました。じっくりと心を落ち着かせ自分と向き合う良い時間となりました。

子ども放課後活動支援事業

放課後クラブ



どのクラブもおもしろいからこそ真剣そのもの。
日常では味わえない活動を堪能しました。

この指と～まれ!



やっぱり
外遊びは
楽しい!



この指と～まれ!は中津川やなじょもんで体をたくさん動かして遊びました。
川・森・雪、まだまだ津南を満喫中!

クアハウス津南 各教室・イベントの様子

水泳教室



初心者から選手レベルに応じたクラスで皆さん頑張っています。春から秋は短期水泳教室も開催。

対象/成人 13:00~14:00
子ども 夕方
(平日に開催)

アクア
エクササイズ



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!

日時/木曜日 13:15~14:00
参加費/
クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回1,300円

水中
エクササイズ



水の特性を活かして水中歩行や筋力トレーニング。体力や痛みに応じて無理なく運動しています。

日時/月曜日 14:15~15:00
参加費/
クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回1,300円

バランス
ボール



11月より開催日時が一部変更になりました。開催は毎週(火)と(土)です。

日時/火曜日 18:30~19:30
土曜日 16:00~17:00
参加費/
クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回900円



10月に
クアハウス津南で
開催。

これまで5回を重ねた「クアハウス津南水泳発表会&記録会」は、今年度より

「津南町親善水泳大会」

と名前を一新しました。
そして昨年、51回の歴史に幕を閉じた「津南町小学校親善水泳大会」を継承し、子どもたちの目標となるべく新しい舞台のスタートです!

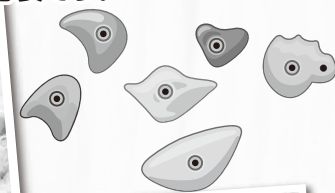


小学校の最高記録を更新!!

クライミング
(ボルダリング)



クライミ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。※内ばきが必要です。



対象/4歳以上
対料金/クライミング会員 1年間: 11,000円
ビジター1回: 300円

毎月第3金曜日はボルダリングの日!