



★入会案内★

区分	年会費	詳細
正会員	5,000円	NPO法人Tapの総会に参加する個人及び団体。保険加入対象者となる。
クラブ会員	高校生以上	3,300円
	中学生以下	2,200円
	65歳以上	2,750円
	家族会員	6,600円
賛助会員	1口 5,000円	NPO法人Tapに賛同してくれた方または団体。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 4,400円
🎫 緑チケット…10枚 1,100円

※中学生以下については割引料金があります。お問い合わせください。

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

Instagram

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



賛助会員を募集しています

企業や個人、子どもから高齢者まで、誰もが健康で仕事も生活も充実した日々を過ごせるよう、これからは健康づくり事業や福祉・保健事業、文化事業等を展開していきます。
皆さまからのご支援をお願いいたします。

年会費 1口 5,000円 ※会費は各事業に有効活用させていただきます。

★ご利用料金表(会費)★

区分	会費	ご利用箇所	1回毎の利用料
個人チケット会員	15,000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	30,000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	40,000円/1年 15,000円/4ヶ月	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	25,000円/1年 10,000円/4ヶ月	ジム プール+バーデ+内湯	無料 チケット1枚
フリー 会員	50,000円/1年 20,000円/4ヶ月	プール+バーデ+内湯+ジム	無料
プール会員 (対象:3歳~小学生)	5,500円/1年	プール+バーデ+内湯	無料
フリー会員 (対象:中学生)	11,000円/1年	プール+バーデ+内湯+ジム	無料

※チケット追加購入: 11枚 2,500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/子ども300円
・プール(内湯、水着着用温泉も含む)
……………大人1,000円/子ども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
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 Fax 025-765-3309
URL http://tsunan.net/ E-mail kurhaus@tsunan.net
指定管理者: 特定非営利活動法人Tap

ホームページ
YouTube

令和7年度
新規・継続会員募集中!!



春 かの

健康づくり応援

どなたでも 無料 キャンペーン

各種教室 入館料

第2弾

<期間> 4月1日(火)~4月14日(月)

Tsunan all people

Tapとは…Tsunan(つなん)all(すべて)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。

春 健康づくり 応援

どなたでも

無料キャンペーン

第2弾

<期間> 4月1日(火)～4月14日(月)

仲間とともに
笑顔で健康づくり

総合センター

初めての方でも
一緒に楽しもう
大歓迎!



● 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

無料対象日

4/4(金)・11(金)

※そだき苑の使用料も無料です

定期開催	曜日/時間	金曜日 / 10:30～11:30	集合	そだき苑
参加費	会 員	220円 / 2枚、非会員: 330円		(別途そだき苑使用料110円)

● 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。

無料対象日

4/23(水)

定期開催	曜日/時間	第4水曜日 / 10:00～11:30
参加費	会 員	110円 / 1枚、非会員: 330円
集合	津南町役場	

● 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。

無料対象日

4/7(月)
・14(月)

定期開催	曜日/時間	月曜日 / 10:30～11:30、19:00～20:00
参加費	会 員	440円 / 1枚、非会員: 770円
集合	総合センター 職業指導室	

● 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します。

無料対象日

4/2(水)・4(金)・7(月)
・9(水)・11(金)・14(月)

定期開催	曜日/時間	月曜日 / 20:00～21:30 水曜日 / 13:30～15:30(ラージボール) 金曜日 / 9:30～11:30(ラージボール)
参加費	会 員	220円 / 2枚、非会員: 550円
集合	総合センター 体育館	

今回も
お得!!

4月1日(火)～4月14日(月)まで

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!

温泉入浴だけ
でも無料!



水の効果、
温泉の効果は絶大!!

● 水中エクササイズ(45分)

運動強度
☆☆☆



無料対象日

4/7(月)・14(月)

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!

定期開催	曜日/時間	月曜日 / 13:15～14:00 (祝日も開催!)
参加費	クアハウス会員	1 回600円、非会員: 1 回1,300円

● 足踏み美人(30分)



無料対象日

4/5(土)・12(土)

30分で3750歩!
姿勢保持、O脚改善に効果あり!

定期開催	曜日/時間	土曜日 / 17:50～18:20 (祝日休講)
参加費	クアハウス会員・非会員	1 回 300円

● アクアエクササイズ(45分)

運動強度
☆☆☆



無料対象日

4/3(木)・10(木)

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!

定期開催	曜日/時間	木曜日 / 13:15～14:00 (祝日休講)
参加費	クアハウス会員	1 回600円、非会員: 1 回1,300円

● ボディストレッチ(45分)



無料対象日

4/1(火)・4(金)
・8(火)・11(金)

筋肉を伸ばして
疲労回復&リラクゼーション!

定期開催	曜日/時間	火曜日 / 14:15～15:00、金曜日 / 18:30～19:15 (祝日休講)
参加費	クアハウス会員	1 回300円、非会員: 1 回600円

● アクアリズム(45分)

運動強度
☆☆☆



無料対象日

4/5(土)・12(土)

水に慣れてきた方は必見!
アップテンポなBGMで
シェイプアップ&ストレス解消!
初心者、高齢者から
学生、アスリートまで
めっちゃくちゃ楽しめる!

定期開催	曜日/時間	土曜日 / 13:15～14:00、19:00～19:45 (祝日休講)
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(60分)



無料対象日

4/1(火)・5(土)
・8(火)・12(土)

きれいに痩せるダイエット効果大!
ウエスト周り(マイナス)3cm!!

定期開催	曜日/時間	火曜日 / 18:30～19:30、土曜日 / 16:00～17:00 (祝日休講)
参加費	クアハウス会員	1 回600円、非会員: 1 回900円

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