

みなさまの健康づくり & 趣味活動を応援!!



R8年度も
会費据え置き
会員募集中!!

Tap
★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	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。
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 4,400円
- 🍌 緑チケット…10枚 1,100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

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

クアハウス津南
★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	チケット1枚
		ジム	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	チケット1枚
		ジム	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	無料
		ジム	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	無料
		プール+バーデ+内湯	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3,000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。

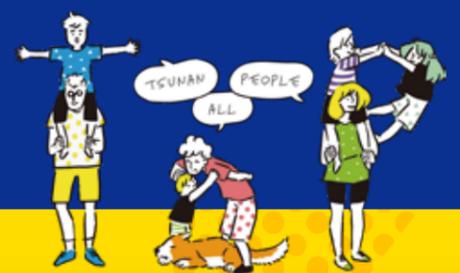
お問い合わせ

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

Tap でいこう!!
Vol.27 2026年版



笑顔で健康に!
ともに

私もあなたも

令和8年度 新規・継続会員募集中!!

お友達紹介キャンペーン実施

現会員のご紹介で年会員にご入会いただくと、紹介する方・された方どちらもお得な特典があります! ※詳しくは裏面をご覧ください。

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。

お友達紹介キャンペーン実施内容

紹介で入会できる方とは、新規または以前会員だった方(退会後3ヶ月以上経過されている方)が対象となります。

総合センター

特典内容
紹介1名(1組)につき
特別優待券1枚プレゼント

[特別優待券の用途]
このご案内中面にある各種教室の利用が可能

クアハウス津南

特典内容
紹介1名(1組)につき
1,000円分の商品券を進呈

[商品券の用途]
・クアハウス津南内の施設で利用可能
・次回の会員更新時の会費として利用可能
※使用期限は発行から1年間となります



今年の健康づくりはどの教室&キャンペーンで?!

スタッフ一同
お待ちしております



運動で汗を流し、温泉でリフレッシュ!! 長く「つなごう」健康づくり

総合センター

ロコチャレ60



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

金曜日 10:30~11:30
 参加費 会員:220円/🍵2枚
 非会員:330円
 (別途そだき苑使用料)
 集合 所だき苑

ノルディックウォーク



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。

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足のステップと上半身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。

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せます。

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

貯筋運動



器具を使わない運動なのでご自宅でも継続しやすい運動です

足の筋力を鍛えます!
 音に合わせて楽しく動きます!

貯筋運動とは、下肢の筋力を強化する運動で、貯筋のテーマを歌いながら運動します。
 火曜日 13:30~15:00
 参加費 会員:440円
 非会員:550円
 集合 総合センター 職業指導室
 開催月 第1サイクル 5月~
 第2サイクル 10月~
 第3サイクル 1月~
 ※各回とも10回を予定しています

その他イベント

- 登山
- 書きつけ教室
- キムチ漬け教室
- 味噌作り教室
- ハロウィンパーティー
- クリスマスパティー など



クアハウス津南

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!

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

アクアエクササイズ(45分)



水の効果を得ながら水中ウォーキングと音楽に合わせて動くプログラムです。しっかり動いて心身ともにリフレッシュ!

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

アクアリズム(45分)



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!

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

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!

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

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!

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

バランスボール(60分)



きれいに痩せるダイエット効果大!
 ウエスト周りがー(マイナス)3cm!!

火曜日 18:30~19:30 金曜日 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

幼児・児童・成人スイミングスクール



初心者から選手までが活動しています

[幼児・児童]
 平日/月・火・木・金曜日 16:30~クラス毎19:30まで
 [成人]
 平日/月・火・木・金曜日 11:30~12:30
 火・金曜日 13:00~14:00
 ※幼児・児童短期水泳教室は5月~11月毎週土曜日開催。

その他イベント・キャンペーン

- アクアイベント
- ボルダリングイベント
- 夏休み子どもキャンペーン
- サウナスパ会員キャンペーン
- 節分イベント など

40周年イベントを開催します!お楽しみに!