

#### 1. 通年コース

誰でも! 笑顔で! 健康づくり! ひとり一人が主役 みんなが主役

教室名	実施曜日・時間・場所	月額参加料	内 容
楽しいハワイアン・フラ	曜日 月曜日 時間 13:30~14:45 場所 軽スポーツルーム	会 員 2,000円 会員以外 3,000円	ハワイの美しい自然を表現したダンスは心も体も心地よくリラックスでき、年齢を問わず誰でも楽しめます。
リフレッシュヨガ	曜日 月曜日 時間 19:15~20:15 場所 軽スポーツルーム	会 員 2,000円 会員以外 3,000円	呼吸・姿勢・瞑想・を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得、肺活量・呼吸量・体重減少、肥満解消と抵抗力増加、腰痛改善を図ります。
はじめてのヨガ	曜日 木曜日 時間 10:00~11:00 場所 軽スポーツルーム	会 員 2,000円 会員以外 3,000円	
太 極 拳	曜日 火曜日 時間 9:30~11:30 場所 アリーナ南面	会 員 1,800円 会員以外 2,500円	無理のない、流れるような動きと呼吸は基礎体力の向上と健康づくりに役立ちます。
健康スポーツ吹き矢	曜日 水曜日 時間 10:00~12:00 場所 軽スポーツルーム	会 員 500円 会員以外 1,000円	集中力と体の活力増進に役立ちます。
ソ フ ト エ ア ク	曜日 水曜日 時間 19:15~20:15 場所 軽スポーツルーム	会 員 2,000円 会員以外 3,000円	軽快なリズムにのって、有酸素運動をしながら、心身ともにシェイプアップします。
ピ ン ポ ン ク ラ ブ	曜日 月曜日 時間 10:00~12:00 場所 アリーナ北面	会 員 500円 会員以外 1,000円	ラージボール卓球は、初心者でも年齢を問わず誰でも楽しめます。
ラージボール卓球	曜日 木曜日 時間 10:00~12:00 場所 アリーナ北面	会 員 500円 会員以外 1,000円	
ウォーキングタイム	曜日 木曜日 時間 14:00~15:15 場所 軽スポーツルーム・屋外活動他	会 員 1,000円 会員以外 1,500円	ストレッチや正しい歩き方を学びます。晴天時は外歩き雨天時や11月~3月は体育館で行います。
トランポリンクラブ	曜日 木曜日 時間 19:15~20:30 場所 アリーナ南面(1・2月休み)	会 員 1,500円 子供会員 1,000円 会員以外 2,000円	バランス感覚を養う全身運動です。高い運動効果が得られます。
健 康 教 室	曜日 金曜日 時間 13:30~15:00 場所 軽スポーツルーム	会 員 1,500円 会員以外 2,000円	色々な体操プログラムで全身をストレッチ、体力増進と健康づくりを行います。
ジュニアサッカークラブ	曜日 土曜日 時間 14:00~16:00 場所 芝生広場・屋内運動場他(5月~3月)	子供会員 500円	サッカーの基本的技術を学びます。
テ ィ ー ボ ー ル 教 室	曜日 日曜日 時間 13:00~14:30 14:00~16:00 場所 藤島小学校グラウンド他	子供会員 500円	ティーボールの基本的技術を学びます。女子部もあります。

## 2.FJSコース (ふじしまジュニアスポーツクラブ)

日時、場所等は各コースによる

会 員 300円

中学校の部活動以外の活動をサポート

## 3.期間限定コース

教室名	実施曜日・時間・場所	月額参加料	内 容
ヨガ棒教室	曜日 年2回(7月・11月) 時間 19:00~20:30 場所 軽スポーツルーム	会 員 1,000円 会員以外 2,000円	「てこの原理」を用い、身体の軸を調整しながら、ストレッチ効果を高めます。

## 4.市民自由参加コース

教室名	実施曜日・時間・場所	月額参加料	内 容
ボッチャ体験教室	曜日 毎週第1・3火曜日 時間 10:00~11:30 場所 体育館アリーナ他	会 員 300円 会員以外 500円	白い目標球に、赤と青のボールを投げたり転がしたりして近づける頭脳戦です。

※その他の教室・講習会・イベントは、随時チラシ等でお知らせいたします。

### クラブ年会費

(保険料を含みます)

※入会については、当クラブにお問い合わせください。

一般・高校生	3,600円	カップル 夫婦又は親1人と 18歳以上の子供	6,000円
小学生・中学生	1,800円	ファミリー 親1人と中学生以下の子供、 または祖父母1人と中学生以下の孫	5,000円

### 参加料

各教室の参加料を納入ください。



FJS卓球クラブ



トランポリンクラブ



ふじの花ウォーク



ボッチャ交流大会

### 【賛助会員】

「ふじしまスポーツクラブ」を応援しています!

JA 庄内たがわ藤島支所

長沼温泉 ぼっぼの湯

東北イートップ(株)

古民家カフェ 藤の家

ほんま歯科クリニック

ふじしま歯科医院

フレンズショップ タムラ

ワールドショップ

ファミリーマート藤島店

食処 ぼけっと

金寿司

(有)ダルマヤ薬局

割烹 春月

サッシ屋 さいとう

ヒール動物病院

淵田商店

(株)大沼工務店

日本料理わたなべ

協和サービス(株)

鶴岡印刷(株)

(有)とがしスポーツ

※敬省略・順不同