

会員募集

総合型地域スポーツクラブ

ふじしまスポーツクラブ

「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」

開催教室

1. 通年コース

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	月曜日 13:30~14:45 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。
	木曜日 19:15~20:30 軽スポーツルーム	会 員 2,000 円 会員以外 3,000 円	
ヨガ教室	月曜日 19:15~20:15 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。
	木曜日 10:00~11:00 軽スポーツルーム	会 員 2,000 円 会員以外 3,000 円	
太極拳	火曜日 9:30~11:30 体育館アリーナ 藤島地域活動センター	会 員 2,000 円 会員以外 3,000 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。
健康スポーツ吹矢	水曜日 10:00~11:30 軽スポーツルーム	会 員 300 円 会員以外 600 円	集中力と体の活力増進に役立ちます。
燃焼系 エアロメラメラ	水曜日 19:15~20:15 軽スポーツルーム	会 員 2,000 円 子供会員 1,000 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。
ラージボール卓球 昼の部 夜の部	木曜日 10:00~12:00 19:00~20:45 体育館アリーナ	会 員 500 円 会員以外 1,000 円	初心者でも年齢を問わずだれでも楽しめます。
ウォーキングタイム	木曜日 14:00~15:15 体育館・屋外	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。
トランポリン教室	木曜日 19:15~20:30 体育館アリーナ	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	金曜日 13:30~15:00 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	5~3月土曜日 14:00~16:00 芝生広場・屋内運動場	子供会員 500 円	サッカーの基本的技術を学びます。

2. FJSコース（藤島中学校の部活動以外の時間をサポート）月額参加料：会 員 300 円



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
わんぱくすもう	6~7月土曜日 6回 9:30~11:30 藤島小すもう場・藤島小体育館	会 員 1,000 円 会員以外 2,000 円	相撲の基本と礼儀作法を学び「心・技・体」を身に着ける

※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。

ふじしまスポーツクラブの入会について

別紙申込書にご記入のうえ、年会費と教室参加料を添えてクラブ事務局へお申し込みください。
クラブ会員年会費と参加料は、前納です。参加料は、3ヶ月分、6ヶ月分又は年間分一括で納入願います。

クラブ年会費

(保険料を含みます)

一般 高校生	小学生 中学生	カップル 夫婦又は親1人と18歳 以上の子供	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
3,600円	1,800円	6,000円	5,000円

参加料

健康スポーツ吹矢会員は年間分一括、
ラージボール卓球とジュニアサッカー会員は6ヶ月一括納入にご協力ください。
各教室の参加料を納入ください。



賛助会員

私たちは

「ふじしまスポーツクラブ」を応援しています。

荘内銀行藤島支店、JA庄内たがわ藤島支所、
ぽっぽの湯、淵田商店、中野目屋、金寿司、
常世歯科医院、ふじしま歯科医院、ぽけっと、
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、
セブンイレブン鶴岡日の出一丁目店、
古民家カフェ藤の家、松栄堂菓子舗 (敬称は省略、順不同)



総合型地域スポーツクラブ

ふじしまスポーツクラブ

☆申し込み・お問い合わせは、藤島体育館内「ふじしまスポーツクラブ」事務局 Tel.64-2143