

2024年度  
会員募集!

滑川市総合型地域スポーツクラブ

# なめりCANクラブ

ジュニアの部は  
裏面に掲載! ⇒

年会費 (期間 2024年4月1日~2025年3月31日)

乳幼児	小・中学生	高校生以上	65歳以上
1,000円	2,000円	4,000円	3,000円

\*年会費に傷害保険料が含まれております。

## 【一般の部】

### 2024年新規教室

#### ピラティス

【開催日】月曜日  
【時間】10:30~11:30  
【会場】総合体育センター 柔道場  
【受講料】7,000円/年間  
【講師】FTPピラティスアカデミー富山代表  
坂下 朋子

7月から開催

#### フラダンス 夜の部

【開催日】木曜日 (月2回)  
【時間】19:00~20:30  
【会場】総合体育センター 中研修室  
【受講料】会員3ヶ月5,000円/非会員1回1,200円  
【講師】フラハラウオロロア オ カレファブアケア  
所属インストラクター 加門 厚子

#### お気軽フィットネス

【開催日】火曜日  
【時間】13:15~14:00  
【会場】サン・アビリティーズ滑川 体育室/大研修室  
【受講料】8,000円/年間  
【講師】フリーフィットネスインストラクター  
大井 紀子

#### リズムウォーキング

【開催日】木曜日  
【時間】10:30~11:30  
【会場】総合体育センター 剣道場  
【受講料】8,000円/年間  
【講師】健康運動実践指導者 平井 友紀

#### ピューティーアップエクササイズ

【開催日】土曜日  
【時間】10:30~12:00  
【会場】総合体育センター 剣道場  
【受講料】8,000円/年間  
【講師】健康運動指導士  
(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士  
放生 靖子

## 入会方法

申込用紙・受講料・年会費を事務局へ提出ください。

\*申込用紙は、事務局にあります。

\*会員カードをお持ちの方はご持参ください。

## 健康づくりメニュー

#### フラダンス 昼の部

【開催日】月曜日 (月2回)  
【時間】10:00~11:30  
【会場】中滑川複合施設メリカ ダンススタジオ  
【受講料】会員3ヶ月6,000円/非会員1回1,200円  
【講師】フラハラウオロロア オ カレファブアケア  
所属インストラクター 平井 宝子

#### ボディメイクヨガ

【開催日】月曜日  
【時間】13:30~14:15  
【会場】総合体育センター 柔道場  
【受講料】8,000円/年間  
【講師】フリーフィットネスインストラクター  
大井 紀子

#### ヨーガ・セラピー

【開催日】水曜日  
【時間】10:15~11:30  
【会場】総合体育センター 柔道場  
【受講料】7,000円/年間  
【講師】(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士  
安達 葉子

#### カイロピクス

【開催日】金曜日  
【時間】10:30~11:30  
【会場】総合体育センター 剣道場  
【受講料】7,000円/年間  
【講師】健康管理士一般指導員 石倉 えつこ

#### バウンドテニス教室

【開催日】月曜日、木曜日  
【時間】(月)初心者コース 19:00~20:45  
(木)レベルアップコース 18:30~20:45  
【会場】総合体育センター アリーナ  
【受講料】会員1回200円/非会員1回300円  
【講師】滑川市バウンドテニス協会

お申し込み・お問い合わせは

# なめりCANクラブ

滑川市柳原 238 滑川市総合体育センター内

☎076(475)8582