特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ広報誌

# たがすぽ

Let's TAGA-SPO Vol.42　2017.3.Spring

## キッズ～シニア世代マデ

新規受付
3月6日(月)
スタート！

## スクール紹介号 &募集

## 活動会員入会手続きの流れ

①希望スクールの空き状況を確認
②希望スクールが開催されている施設窓口へ
③活動会員入会申込書に記入
④申込書と年会費、月会費を添えて窓口に提出
⑤入会手続き完了

### 年会費（保険料含む）

| 区　分 | 入会月 | |
|---|---|---|
| | 4月～9月 | 10月～3月 |
| 未就学児 | 1,000円 | 800円 |
| 子供（小・中学生） | 2,000円 | 1,300円 |
| 大人（高校生、大学生含む） | 3,000円 | 2,300円 |
| シニア（60歳以上） | 2,300円 | 1,600円 |

### 月会費（支払方法は3種類あります。）

**①預金口座振替**（杜の都信用金庫本・支店）
希望するスクール会費の2ヶ月分は現金でお支払いいただきます。
その後は毎月、口座振替にてお支払いいただきます。手続き時に口座振替申込書を提出してください。

**②現金半年払い**（4月～9月、10月～3月の区切り）
希望するスクール会費の6ヶ月分をお支払いいただきます。

**③現金年一括払い**
希望するスクール会費の12ヶ月分をお支払いいただきます。

※平成29年4月1日から平成30年3月31日までが1年です。
※入会する前に体験ができます（有料で1回のみ）。施設にお問合せください。

## 正会員・賛助会員大募集

### 正会員

年会費　5,000円

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブの活動趣旨に賛同し、クラブの活動、組織を支える個人会員です。

### 賛助会員

個　　人　一口　5,000円
企業団体　一口　10,000円

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブの活動趣旨に賛同し、クラブを援助していただける個人及び企業団体です。

## 指導者・アシスタント随時募集しています。

詳しくは、スポーツクラブまでご連絡ください。

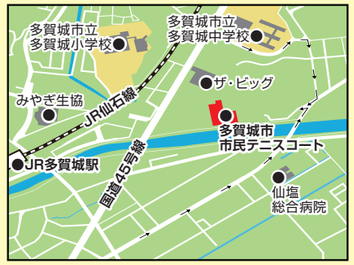
## クラブ情報満載

ホームページとFace bookも運営しています
♪スポーツクラブの情報満載♪
公式ホームページ
http://www.tagajo-sc.jp
Eメール
info@tagajo-sc.jp

### 総合体育館

### 市民プール

### 市民テニスコート





**申　込・問い合わせ先**

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ事務局
多賀城市総合体育館　／　多賀城市下馬5-9-3　TEL 022-365-1918
多賀城市市民プール　／　多賀城市伝上山2-6-6　TEL 022-365-3232
多賀城市市民テニスコート　／　多賀城市鶴ヶ谷1-6-1　TEL 022-364-1971
☆各種お問い合わせはこちら → e-mail info@tagajo-sc.jp



発　行：特定非営利活動法人　多賀城市民スポーツクラブ
発行日：平成29年3月1日



ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C106175 www.fsc.org
Printing Naturally
VEGETABLE OIL INK


情報先取り!! ホームページもご覧ください。▶ http://www.tagajo-sc.jp

# 平成29年度 スクール紹介

■子ども向け ■成人向け ■シニア向け

安全管理上、人数制限をすることがあります。

## ＊プール Pool

### ジュニア水泳 小学生
4泳法を基礎から身につけます。
進級テストでレベルアップ！
曜　日／週2回コース(月･木曜日コース／火･金曜日コース)
　　週1回コース(火曜日／金曜日／土曜日コース)
時　間／前半16:00～17:00　※級ごとに時間が決まっています
　　後半17:00～18:00
月会費／週1回コース:2,200円
　　週2回コース:2,800円

### ジュニア水泳あめんぼコース 小学生
泳ぎを通して丈夫な体づくりをめざします。
進級テストはありません。
曜　日／月曜日
時　間／16:00～17:00
月会費／2,200円

### キッズ水泳教室Ⅰ･Ⅱ 3歳～6歳の幼児
水に慣れることから始め、水泳を楽しく学ぶことができます。※オムツの取れたお子様が対象です。
曜　日／Ⅰ月曜日･Ⅱ土曜日
※週1回のコースとなります。
時　間／15:00～16:00
月会費／週1回:2,200円

### 水中運動教室 60歳以上
水中では負担が少なく運動できます。
リハビリにも効果があります。
曜　日／金曜日
時　間／10:30～11:30
月会費／2,200円

### マンデークラブ 成人女性
和気あいあいとした雰囲気で
水泳を楽しめるスクールです。
曜　日／月曜日
時　間／10:00～11:00
月会費／2,200円

ジュニア水泳

### フリーパス会員
右記の7種目の中からご希望の組み合わせで参加できる、お得なコースです！

**2種目 3,600円**

**3種目 5,200円**

### 健康運動教室Ⅰ･Ⅱ 成人
バリエーション豊かに
楽しく水中運動を行います。
曜　日／Ⅰ月曜日･Ⅱ金曜日
時　間／13:30～14:30
月会費／2,200円

### アクアエクササイズ 成人
水の特性を利用して
有酸素運動を行います。
曜　日／木曜日
時　間／13:30～14:30
月会費／2,200円

### 初心･中級者水泳Ⅰ･Ⅱ 成人
4泳法を基礎から行います。
曜　日／Ⅰ月曜日･Ⅱ木曜日
時　間／Ⅰ19:30～20:30
　　Ⅱ14:40～15:40
月会費／2,200円

### アクアビクス 成人
音楽に合わせて
楽しくエクササイズをします。
曜　日／金曜日
時　間／14:40～15:40
月会費／2,200円

### アクアスイム 成人
1時間で水中運動と水泳を行います。
お得なコースです。
曜　日／火曜日
時　間／19:30～20:30
月会費／2,200円

※振替制度があります。お休みした場合、他のスクールを受講することができます。

## ＊テニス tennis

雨天中止による振替はありません。

### ジュニア硬式テニス 小学生
硬式テニスを基礎から応用まで学ぶことができます。目指せ技術向上！
曜　日／月･木曜日
時　間／前半17:00～18:00
　　後半18:00～19:00
月会費／2,800円
※12月～3月は、曜日･時間が変更になります。
　曜日／土曜日
　時間／前半 13:00～14:30
　　後半 14:30～16:00

### ジュニアソフトテニス 小学生～中学生
ソフトテニスを基礎からしっかり学びます。
初心者歓迎です。
曜　日／金曜日
時　間／小学生 19:00～20:00
　　中学生 19:00～21:00
月会費／2,200円
※12月～3月は、会場が変更になります。
　会場／山王小学校

### サークル･デイ 成人
主婦の方にもおすすめの硬式テニスサークルです。コーチがついているので安心です。
曜　日／月･木曜日
時　間／13:00～15:00
月会費／3,600円

## ＊体育館 Gymnasium

### ひまわり体操 3歳～6歳の幼児、小学生
遊びを取り入れながら丈夫な体づくりを目指します。※幼児は振替ができます。
曜　日／火･金曜日
時　間／幼児の部:火曜日 15:00～16:30
　　金曜日 15:30～17:00
　　小学生の部:金曜日 16:30～18:00
月会費／週1回:2,200円
　　週2回:3,300円(幼児のみ)

### トランポリンⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ 幼児～成人
跳躍力や全身のバランス感覚を養います。
曜　日／土曜日
時　間／幼児～中学生／Ⅰ 13:00～14:00
　　Ⅱ 14:15～15:15
　　Ⅲ 15:30～16:30
　　成　人／Ⅳ 16:45～17:45
月会費／2,500円(幼児～中学生)
　　2,000円(成人)

### エアロビクス 成人
運動不足解消、シェイプアップにおすすめです。
曜　日／火曜日
時　間／10:30～11:30
月会費／1,500円

### 健康太極拳 成人
太極拳初心者向けです。
体を動かす事の心地よさを感じましょう。
曜　日／木曜日
時　間／13:30～15:00
月会費／2,000円

### シニアスポーツ 60歳以上
様々なスポーツを行います。
体力に自信のない方でも安心して
参加していただける内容です。
曜　日／金曜日
時　間／13:30～15:00
月会費／1,500円

健康太極拳

### エンジョイスクール会員
右記の6種目を
**4,500円**
ですべて
参加できる
お得なコースです！

### ヨガ 成人
ヨガ独特の緊張と弛緩により
健康美に効果的です。
曜　日／火曜日
時　間／18:30～19:30
月会費／2,500円

### フィットネスダンス 成人
楽しく踊って代謝アップを目指しましょう！
曜　日／木曜日
時　間／18:30～19:30
月会費／2,500円

### らくらくエクササイズ 成人
楽しく体を動かし、健康な体を目指しましょう!!
曜　日／金曜日
時　間／18:30～19:30
月会費／2,500円

### ステップエクササイズ 成人
リズムに合わせてステップ台を昇降し楽しく全身のシェイプアップを目指しましょう。
曜　日／火曜日
時　間／19:40～20:40
月会費／2,500円

### フリープログラム 成人
3ヶ月ごとに内容が変わります。
曜　日／木曜日
時　間／19:40～20:40
月会費／2,500円

### ルーシーダットン 成人
深い呼吸とポーズで体をほぐし心と体のメンテナンスを行いましょう!!
曜　日／金曜日
時　間／19:40～20:40
月会費／2,500円

※自己都合による、振替はありません。※参加者が少ない場合は、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

ジュニアソフトテニス

エンジョイスクール

ひまわり体操