

笑顔の健康ウェーブ



総合型地域スポーツクラブ

鶴岡市民健康 スポーツクラブ

流そう！フレッシュな汗を！

からだ「元気」！



エアロビクス

こころ「健康」！



キッズヒップホップ

たのしい「仲間」！



ポールハイキング



赤川土手桜ウォーク



グラウンドゴルフ

健康のために週1回以上の運動をしましょう！

👣 健康は“健足”から！👣 クラブは「健康長寿」を応援しています！

このクラブは、楽しいスポーツ活動を通して、子どもから高齢者まで
全ての人の「こころ」と「からだ」の健康と元気な地域社会づくりを目指しています

いつからでも
入会できます！

いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも

2024年 会員募集中！

事務局

〒997-0825 山形県鶴岡市小真木原町2-1 (小真木原総合体育館内)

TEL. 0235-25-8131 FAX. 0235-25-8134

E-mail: info@tsksc.com URL: <http://www.tsksc.com>

スポ♡クラ 活動プログラム

年齢や経験を問わずだれでも気軽に参加できます

■登録年会費：2,500円 ■会費：(月払い) 2,000円 (年一括) 16,500円

☀ 午前のコース・午後のコース ☀

No.	コース名	曜日・時間・会場	内 容
1	さわやか健康スポーツ ビジター 無料体験	月曜日 10:00～11:30 小真木原総合体育館	ウォーキング、ラージボール卓球、ソフトバレー、バドミントンなど軽スポーツで仲間とともに、健康な身体づくりの楽しい活動です。
2	脂肪燃焼エアロ ビジター 無料体験	火曜日 10:00～11:30 小真木原総合体育館	初めての方でも無理なく、楽しく有酸素運動で上手に脂肪を燃焼できます。
3	いきいきヨーガ (太陽コース) (月コース) ビジター 無料体験	水曜日 9:45～11:00 (太陽) 11:15～12:30 (月) 朝陽武道館	自分の体調に合わせて、無理なく継続することで身体の歪みが改善できます。
4	開脚道 ビジター 無料体験	水曜日 10:00～11:30 小真木原総合体育館	関節の柔軟性を高め、呼吸法で体幹を鍛え、新しい自分に出会う体操です。
5	ソフトエアロビクス ビジター 無料体験	木曜日 10:00～11:30 小真木原総合体育館	初めての方でも無理なく、楽しく有酸素運動で上手に脂肪を燃焼できます。
6	ストレッチ&ダンベル体操 ビジター 無料体験	土曜日 10:00～11:30 小真木原総合体育館 他	柔軟な身体と筋力の維持を目指した運動でフレッシュな毎日を過ごせます。
7	社交ダンス(土曜コース) ビジター 無料体験	土曜日 10:00～11:30 宝田体育館 他	ダンスの入門・基礎から楽しく学べます。
8	自彊術(じきょうじゅつ) ビジター 無料体験	月曜日 13:30～15:00 朝陽武道館	“31の動作”で自分自身の健康寿命を延ばしましょう。
9	グラウンドゴルフ ビジター 無料体験	火曜日 13:30～15:00 いこいの広場 他	健康な身体づくりと地域を越えた仲間作りの楽しい活動です。
10	楽しく健康体操 ビジター 無料体験	火曜日 13:30～15:00 小真木原総合体育館	呼吸法と経絡体操で介護予防体操と健康な身体。仲間づくりを目指す楽しい体操です。



☆ 夜のコース ☆

No.	コース名	曜日・時間・会場	内 容
1	ベーシックエアロ ビジター 無料体験	火曜日 19:00～20:30 小真木原総合体育館	初めての方でも無理なく、楽しく有酸素運動で上手に脂肪を燃焼できます。
2	脂肪燃焼エアロ(ナイト) ビジター 無料体験	水曜日 19:00～20:30 小真木原総合体育館	
3	リフレッシュヨガ ビジター 無料体験	水曜日 19:00～20:30 小真木原総合体育館	疲れた身体をほぐし、骨格の歪みが改善されます。今の自分の身体を見つめなおすチャンスです。
4	社交ダンス(木曜コース) ビジター 無料体験	木曜日 19:00～20:30 小真木原総合体育館	いろいろなステップに挑戦して、より楽しくダンスの魅力を堪能できます。



笑顔の健康ウェーブをあなたから家族や仲間へ届けましょう



無料体験 マークがあるコースは1回できます(保険適用外)

お申し込み方法 いつからでも入会できます!

事務局へご連絡ください

ビジター 会員以外の方も利用可能なコース **ビジター券:800円(1回券)**
※ケガ等についてはご自身で対応ください

☎0235-25-8131

ジュニアのコース

■登録年会費: 1,500円 ■会費: (月払い) 2,000円

No.	コース名	曜日・時間・会場	内 容
1	Let's器械体操 小学生コース 無料体験	水曜日 18:30~20:00 朝陽武道館	マットやトランポリン、とび箱などを使い、器械体操の基礎を楽しく学びます。
2	きッズわくわくスポーツランド ビジター 無料体験	木曜日 19:00~20:30 小真木原総合体育館	対象: 小学1年以上 運動の楽しさを感じるプログラムです。続けることで体力・運動能力の向上を身につけることができます。
3	キッズヒップホップダンス 無料体験	金曜日 18:45~19:45 ゴルフガーデン2階スタジオ	対象: 年長~ 軽快なダンスミュージックに合わせてリズム感や柔軟性、持久力を高めます。
4	ジュニアテニス(硬式) ビジター 無料体験	土曜日 15:00~16:30 小真木原テニスコート 他	対象: 小学2年以上 レベルに合わせた丁寧な指導を行います。上手になると「育成コース」に進みます。
5	ジュニア陸上 ビジター 無料体験	日曜日 9:30~11:00 小真木原陸上競技場	対象: 小学3年以上 走る、跳ぶ、投げるの基本を楽しく学びながら、総合的に基礎体力の向上を目指します。



協働プログラム

No.	コース名	曜日・時間・会場	内 容
1	フレッシュゴルフ	火曜日 15:00~16:30 鶴岡ゴルフガーデン	会費: 4回活動6,000円 登録会費: 1,000円 ゴルフビギナーの方でも親切丁寧に指導します。練習用ボールは使い放題! 満足いくまで練習ができます。
2	健康スイミング 無料体験	水曜日 18:30~20:00 市民プール	会費: 登録年会費 2,500円 月払い 2,200円、年一括 20,000円 膝痛、腰痛、肩こりでお悩みの方も安心して出来る水中運動です。



短期教室

No.	コース名	曜日・時間・会場	内 容
1	楽しい山歩き教室 (4月~翌年3月)	※詳しくは 市広報で募集	座学: 3回(必ず参加出来る方) 登山実践: 6回 会費: (一括) 10,000円(別途保険料、実践経費有)
2	初心者バドミントン教室 (4月~翌年3月)		基礎から優しく指導します。 初心者の方も楽しく参加できます。
3	親子トランポビクス教室		子どもの運動能力向上を図り、親子のスキンシップと仲間づくりを目指します。
4	自然満喫ハイキング		ウォーキングで健康づくり、歴史と文化を楽しく体験できるコースです。

ジュニア育成コース

世界を目指せ！トップアスリートを目指に!!

育成コースはジュニアコース等の終了、または講師の推薦を経て参加できます

Let's器械体操



㊸㊸㊸ 体操練習場

ジュニアテニス



㊸㊸㊸ 小真木原テニスコート

バドミントン



㊸ 小真木原総合体育館

イベントがたくさん!

✓ 赤川土手ナイトウォーク

4月20日(土)

✓ 市民登山

くわしくは市広報にてお知らせいたします

✓ 健康てくてく里山ウォーク

9月14日(土)、9月15日(日)

✓ 楽しいビーチノルディックウォーク

9月16日(月)



市民登山

活動について (詳しいことはクラブ事務局へお問い合わせ下さい)



スノーシュートレッキング



山歩きサークル
クロユリの会



ミニテニス



山歩き教室



社交ダンス



獅子ヶ鼻ハイキング

会員限定
こんな特典が
うけられます!

1 スマイルメリット (無料サービス)

※利用時に会員証の提示が必要です

- ▶ トレーニングルーム(5回)
※資格取得講習会終了の方
- ▶ 市民プール(3回)
- ▶ スケート場滑走料(3回)
※靴代は本人負担です

2 割引特典

- ▶ 複数コースに登録 2コース目を 2割引
3コース目を 3割引

(※一部対象外となるコースがあります)

3 チケットの購入

1回券 600円
お得な10回券 5,000円

1年間は無理かも・・・
でも他のコースにも参加してみたい!
そんな方のためにチケットを発行しています。

バスのご利用は
(有)平和観光バス

地域に密着
(有)マルチソフト

全天候型練習場
(有)鶴岡ゴルフガーデン

美容のことなら
Amie美容室

スポーツ用品店
皆川スポーツ

スポーツ用品店
(有)ホンマスポーツ

呉服の総合相談室
(株)トキワ屋

印刷はおまかせ
東洋印刷

鶴岡市民健康スポーツクラブを応援してくれる企業・団体賛助会員を募集中!