

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



サークル 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
全ての人々の「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

2026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>

健康王国 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) 2,500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	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	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に届けましょう



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)

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ご対応ください

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

☎0235-25-8131

ジュニアのコース

■登録年会費: 2,000円 ■会費: (月払い) 2,500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	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。
3	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	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。



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:1,500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。



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	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。
4	リフレッシュヨガ		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。

Let's器械体操



月・木・土 体操練習場

バドミントン



金 小真木原総合体育館



イベントがたくさん!

✓ 赤川土手さくらウォーク

✓ 市民登山

✓ 楽しいビーチノルディックウォーク

くわしくは市広報にて
お知らせいたします

活動風景

(詳しいことはクラブ事務局へお問い合わせ下さい)



自強術



山歩きサークル
クロユリの会



サークル ミニテニス



山歩き教室



社交ダンス



サークル グランドゴルフ



ストレッチ&
ダンベル体操



さわやか健康スポーツ



開脚道



ベーシックエアロ



楽しく健康体操

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

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

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!