

【保存版】

※事故、傷害について
保険未加入の方は活動中の事故
障害については、当クラブは一切
の責任は負いません。



《クラブ会員に特典があります。》

- ・ウェルネス倶楽部
プールとジム利用料金が半額
- ・妙高高原ゴルフ倶楽部
プレー料金がメンバー同伴料金に

① 転倒予防教室 (水曜日)

期 日 4月～3月
曜 日 毎週水曜日 (第5週目は除く)
時 間 14:00～15:30
場 所 1週目:総合会館
2週目:富士里支館
3.4週目は地域交流施設

※冬期間は場所の変更有
無料体験日 4/24

大好評

② 転倒予防教室 (木曜日)

期日・曜日 4月～3月 第3木曜日
時 間 14:00～15:30
場 所 野尻湖支館

期日・曜日 4月～3月 第4木曜日
時 間 14:00～15:30
場 所 古海集会所

無料体験日
4/25

③ みんなで楽しく誰でも 水泳教室

期 日 4月～10月
曜 日 第1・第3 火曜日
時 間 4～ 5月は19:00～20:00
6～10月は19:00～20:30
場 所 ウェルネス倶楽部

無料体験日 4/23 (今回のみ第4火曜日)

NEW!

④ 大人の プールフィットネス教室

期 日 4月～10月
曜 日 第2・第4 火曜日
時 間 4～ 5月は19:00～20:00
6～10月は19:00～20:30
場 所 ウェルネス倶楽部

無料体験日 4/23

⑤ 社交ダンス教室

期 日 4月～3月
曜 日 第2・第4 月曜日
時 間 19:00～21:30
場 所 地域交流施設

無料体験日 4/23 (22日が都合悪いため)

⑥ スポーツ吹き矢教室

期 日 4月～3月
曜 日 第1・第2・第4 月曜日
時 間 10:00～11:30
場 所 地域交流施設

無料体験日 4/22

