



第 62 号



クラブ Joy NPO 法人



総合型地域スポーツクラブ  
NPO 法人クラブ Joy 広報誌  
発行: 令和5年6月23日  
制作: 広報部会

# 2023年度限定! 新規入会・再入会応援キャンペーン!

南砺市入会促進事業

# クラブ Joy

# 年会費半額

《対象者》①はじめてクラブ Joy の会員になる方

②2022年度会員更新をされていない方

《会員特典》①城南屋内グラウンド、城南スタジアム、城端東部体育館、城端西部体育館

城南ターゲットバード・パークゴルフ場、城南テニスコートの使用料が無料。

(照明代、冷暖房費等、付随する設備は有料となります)

②アサノスポーツ(城端)では商品販売価格(特價商品を除く)の5%割引。

※クラブ Joy 会員証を提示してください。一部対象外となる場合があります。

③桜ヶ池クアガーデンの温泉・プールが特別優待価格で利用できます。

【温泉】大人 700円 → 500円 小学生 350円 → 250円

【プール】大人 1,650円 → 1,320円 小学生1,200円 → 880円

小学生未満 600円 → 440円

※受付にて会員証を提示してください。同伴される方も割引の対象となります。

区分	年会費	区分	年会費
幼児	<del>4,000円</del> → 500円	高校生、一般	<del>4,000円</del> → 2,000円
小学生	<del>4,500円</del> → 750円	一般(60歳以上)	<del>3,000円</del> → 1,500円
中学生	<del>2,000円</del> → 1,000円	障害者手帳お持ちの方	<del>2,000円</del> → 1,000円

LINE 始めました!



NPO 法人 クラブ Joy  
南砺市城南屋内グラウンド内 事務局  
〒939-1861  
南砺市城端字吉兵衛島310  
HP: <http://www.clubjoy.jp/>

TEL : 0763-62-2701  
FAX : 0763-62-2718  
MAIL : [info@clubjoy.jp](mailto:info@clubjoy.jp)  
開館時間: 平日・土曜 9:00~21:00  
日曜・祝日 9:00~16:30



## ノルディックウォーキング教室

季節を問わず誰でも簡単に始められる2本のポールを使ったウォーキングです。専用のポールを使うことで下半身だけでなく腕、上半身の筋肉など全身を使う有酸素運動になります。みんなで楽しく歩きましょう♪  
※雨天の場合は屋内グラウンド フィットネスルーム、走路で行います。その場合内履きをご持参ください。

【場所】城南屋内グラウンド周辺 【日時】7月13日(木) 9:30~11:00

【料金】会員 500円 非会員 800円(ポール貸出料含む) 【持ち物】飲み物、タオル

【講師】清水 康平氏(T.A.C ski team 所属) 元クロスカントリー日本代表



プロフィール...★2015年全日本選手権 50km優勝★2017年冬季アジア大会リレー金メダル、10km銅メダル★2020年とやま・なんと団体 10km 3位

### ノルディックウォーキング教室 申込書

《氏名》 \_\_\_\_\_ 《年齢》 \_\_\_\_\_ 歳 《会員番号》 \_\_\_\_\_ ・なし 《性別》男・女

《住所》 \_\_\_\_\_ 《連絡先》 \_\_\_\_\_

《料金》 \_\_\_\_\_ 円 《ノルディックポール持参》する・借りたい ※申込締切7月9日(日)

# 7月からの2期・後期教室のご案内

## 体験もできます！お気軽にお申込みください！

曜日	時間	教室名	受講料	初回目	回数	対象
月	10：00～11：00	筋力、体力づくりエクササイズ	3,500円	7/3	9	一般～高齢者
	19：00～19：50	ストレッチ&マットピラティス	3,500円	7/3	9	一般
	20：00～21：00	パワーJoy エアロ	3,500円	7/3	9	一般
火	13：30～14：30	あるいてビクス&マット EX. ストレッチ	4,500円	7/4	9	一般～高齢者
	14：45～15：45	すわってらくらくたいそう	4,500円	7/4	9	一般～高齢者
	18：50～19：50	健康アップ太極拳	3,500円	7/4	9	中学生～高齢者
	20：00～21：00	デトックス&スローピラティス	3,500円	7/11	9	一般～高齢者
水	17：00～17：50	バースキッズトレーニング	4,500円(月額)	7/5	/	年少～年長
	16：00～16：50	バースジュニアトレーニング	4,500円(月額)	7/5		/
	18：00～18：50					
	18：30～20：00	ランナーズ Joy ジュニア	3,000円	7/5	1 2	小学生
	19：00～20：00	トランポエクササイズ	5,500円	7/5	9	一般～高齢者
	20：10～21：20	ヨーガ	4,500円	7/5	9	一般～高齢者
木	10：00～11：00	いきいき3B体操	3,500円	7/6	9	一般～高齢者
	19：00～20：00	あなたもフラガール	3,500円	7/6	8	一般
	20：15～21：15	バレトン	3,500円	7/13	9	一般～高齢者
金	10：30～11：30	楽ヨーガ	4,500円	7/7	9	一般～高齢者
	17：00～17：50	バースキッズトレーニング	4,500円(月額)	7/7	/	年少～年長
	18：00～18：50	バースジュニアトレーニング	4,500円(月額)	7/7		/
	19：00～19：50					
	20：00～21：00	さわやかフィットネス	4,500円	7/7	9	一般～高齢者
土	14：15～15：30	ひきしめピラティス	3,500円	7/1	9	一般～高齢者
	15：45～16：45	バーワークス	3,500円	7/1	9	一般～高齢者

# 体力・運動能力測定会開催!!

コロナ渦により運動する機会が減り、体が重いなど感じたり、疲れやすくなったりしていませんか？

体力は20歳を100とした場合、45歳では3分の2、65歳では2分の1になると言われていますが、運動によって体力の低下を抑えることができます。まずは自分の体力年齢を知りましょう！

【対象】20歳～79歳 【場所】城南屋内グラウンド フィットネスルーム他  
 【料金】無料 【持ち物】内履きズック、飲み物、タオル  
 【測定員】クラブJoyスタッフ 【開催期間】7月1日(土)～9月30日(土)まで



※測定結果は富山県に報告させていただきます。

※事前に何日の何時から測定したいとお知らせください。教室等で測定できない時間帯があります。

電話でも申込みを受け付けております。城南屋内グラウンド内 事務局 ☎0763-62-2701

## 体力・運動能力測定 申込書

《氏名》 ふりがな \_\_\_\_\_ 《年齢》 \_\_\_\_\_ 歳 《会員番号》 \_\_\_\_\_ ・なし 《性別》 男・女  
 《住所》 \_\_\_\_\_ 《連絡先》 \_\_\_\_\_  
 《希望する日時》 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( ) \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から ※約1時間程度時間を要します