

会員さんにクラブの魅力を聞きました！



健康スポーツ 山口るみさん (赤水) (写真左下)
健康スポーツに参加するようになって3年。まず、続いているという事は、第一に楽しいという事です。身体を動かす習慣のなかった私ですが、身体を動かす事により体調が良くなり感謝しています。これからもできる限り、続けたいです！

バドミントン 金子瑠華さん (分2区) (写真右)
火の山スポーツに入って2年目です。2時間楽しく、技術も向上でき、また、幅広い年代の人との出会いやふれあいができる、とてもよい場所です。今後も続けていきたいです！



ピラティスに参加している皆さん

ピラティスのおかげで身体全体がすっきりして、肩こり・腰痛が解消し、骨盤の歪みが日増しに良くなりました！リラクゼーションの効果で気分も落ち着きます。

日本拳法 北窓正学くん (内牧1区)
(写真後列左から2番目)
小学校に入学する前に、お兄ちゃんと一緒に体験して、とってもかっこいいと思い始めました。これからもたくさんメダルがとれるように頑張ります！



みんなで汗をかいて、元気な阿蘇市をつくろう！
総合型地域スポーツクラブ「火の山スポーツクラブ」会員募集！



ノルディックウォーク



ゴルフ



ソフトテニス



乗馬

入会すると12種目
全てに参加できる！
いつでも・どこでも・
いざでも・いつまでも
をキャッチフレーズに
展開している火の山スポ
ーツクラブも今年で5年目を
迎えます。「年間に7〜8
kg痩せた」、「病院に行く
回数が減った」などの声も
寄せられており、全国的に
もこの総合型地域スポー
ツクラブが普及してきてい
ます。
運動不足な方、運動が苦
手な方、出不精な方、とに
かく誰でも参加可能なクラ
ブです。入会されると全種
目に参加でき、各種目の指
導者がやさしくサポートし
ます。平成24年度は、4月
から12種目でスタートしま
す。(左図参照) 各種目の
指導者、スポーツ推進委
員、クラブ事務局等が会員
の皆さまの健康増進を全
面的にバックアップします！

○年間のクラブ会費（クラブ会費【保険料込み】＝入会金＋年会費）

入会金	600円 (更新の方は0円)	年会費	ジュニア会員	小中学生	2,000円
			一般会員	16～59歳	6,000円
			シニア会員	60～64歳	5,000円
			グランドシニア会員	65歳以上	4,000円

年会費割引→ファミリー割引 (20%OFF)、ボランティア割引 (30%OFF) 詳しくは事務局へ！！

○各種目詳細

種目	曜日	参加料	時間	備考
健康スポーツ	水	1回 100円	20:00～22:00	
卓球	金	高校生以下200円/1回、一般300円/1回	20:00～22:00	
乗馬	日	馬術3,000円/月、体験500円/1回	11:30～13:30	
ウォーキング	日	1回 100円	9:00～11:00	雨天時は原則中止
ゴルフ	(練習場) 火・金	(2時間)大人1,000円、高校生以下500円	19:00～22:00	※ゴルフ場は薄暮プレーに限ります。 ※ゴルフ場により価格差があります。 ※事前予約が必要。
	(ゴルフ場) 毎日	《夏季》 大人：【9H】2,500円【18H】4,700～5,000円 高校生以下：【18H】500～1,500円 《冬季》 大人：【9H】1,500～2,500円【18H】4,000円 高校生以下：【18H】500～1,500円	13:00～	
バドミントン	月～金	1回 200円	20:00～22:00	
日本拳法	土	1回 100円	9:00～10:30	平日に練習あり
ピラティス	日	1回 500円	20:30～21:30	ヨガマット・バスタオル持参
ソフトテニス	木	1回 200円	19:30～21:30	
フットサル	水	1回 300円	19:00～20:30	
ノルディックウォーク	水	1回 100円	10:00～11:30	
硬式テニス	金	1回 300円	19:00～21:30	



ウォーキング



フットサル



硬式テニス



卓球

全世帯に申込書と概要パンフレットを配布しておりますので、そちらもご覧ください！

【問い合わせ】

火の山スポーツクラブ事務局
教育課 社会体育係内
☎22-3229

素敵な会員特典も！
会員特典もありますので、どうぞお気軽にご入会ください。市役所3階教育課、内牧支所、波野支所にて入会受付を行っております。みんなで汗をかいて健康で元氣な阿蘇市をつくりましょう！
なお、今年度は料金体系を一新し、家族での入会やボランティアに参加される方は、クラブ会費がお得になります。また、更新するだけでも去年よりお得になりますので、たくさんの方々の入会をお待ちしています！