

木祖村総合型スポーツクラブ 源流のもりクラブ2025 前期 開催教室のご案内

いずれの教室も老若男女、体力レベルを問わず、どなたでもご参加いただける内容です。
気になる教室がありましたら、源流のもりクラブ事務局までお気軽にお問合せください

参加者募集！

- ・申込は4/2(水)からの受付となります。
- ・いずれの教室も途中からのご参加、大歓迎です。
- ・教室への参加申し込み方法は裏面をご覧ください。



マシン教室 (昼の部・夜の部)			
日時	金曜 (月2回) 昼の部 10:00~11:00 夜の部 19:30~20:30		
	5月9・23日 6月13・27日 7月18・25日 8月8・22日 9月12日(9月は1回のみ)		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~9月)・後期(10~3月) 非会員1,000円/回		
講師	林 翔太 (健康運動指導士)		
定員	各部15名程度	健康 ②	1p/回
内容	マシン(筋トレ)と足踏み(有酸素運動)を交互に繰り返して 効率良く健康・体力づくりを目指します。ご自分の体力に 合わせて運動できますので、老若男女どなたでもオススメです。		

フォームローラーを使った 筋膜リリース教室			
日時	月曜 (月2回) 10:00~11:00		
	5月12・26日 6月9・23日 7月7・28日 8月4・25日 9月1・22日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~9月)・後期(10~3月) 非会員1,000円/回		
講師	奥谷妙恵子 (トレーニングサポーター)		
定員	15名程度	健康 ②	1p/回
内容	筋膜を整えることで身体が柔軟になり、関節の可動域が広 くなります。血流も良くなり、老廃物が排出され、身体が軽 くなったように感じられます。フォームローラーのレンタルも有。		

リラックスヨガ教室			
日時	月曜 (月2回) 19:30~20:30		
	5月12・26日 6月9・23日 7月7・28日 8月4・25日 9月1・22日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~9月)・後期(10~3月) 非会員1,000円/回		
講師	奥谷妙恵子 (ヨガライフセラピスト)		
定員	15名程度	健康 ②	1p/回
内容	キャンドルの中でご自身の身体とゆっくり向き合い、ケアをす るヨガです。身体がほぐり温まり寝付きが良くなります。		

ヨガ教室			
日時	水曜 (5~10月) 10:00~11:00		
	5月7・21日 6月4・18日 7月2・16日 8月6・20日 9月3・17日 10月1・15日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回		
講師	宮原里菜子 (Forest studio Heart)		
定員	20名程度	健康 ②	1p/回
内容	ストレッチを中心としたヨガ教室です。全身のすみずみまで血 流が良くなり、終わった後は心も体もスッキリ！毎年人気の講 座です。		

シェイプアップ教室			
日時	木曜 (5~7月) 19:30~20:30		
	5月8・15・22・29日 6月5・12・19・26日 7月3・17日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/ 非会員1,000円/回		
講師	辺見元孝 (健康運動指導士)		
定員	20名程度	健康 ②	1p/回
内容	「有酸素運動は身体にいい」といわれますが、ただ運動しても なかなか脂肪は燃えません。効率のいい運動で脂肪を燃やし、 日頃のストレスも発散させましょう。		

エアロビ教室			
日時	水曜 (5~9月) 20:00~21:00		
	5月7・21日 6月4・18日 7月2・16日 8月6・20日 9月3・17日		
場所	木祖小学校体育館		
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回		
講師	平井峰子		
定員	20名程度	健康 ②	1p/回
内容	音楽に合わせて身体を動かします。ダンス要素や激しい動き は控えめで、どなたでもオススメです。長年続いている好評の 教室です。気持ちいい汗を流しましょう！		

源流のもりクラブ2025 前期 開催教室②

●いずれの教室も途中からのご参加大歓迎です。

ステップエクササイズ教室			
日時	木曜 (月2回) 13:30~14:30		
	5月15・29日 6月5・26日 7月3・31日 8月7(10:00~)・28日 9月11・25		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~9月)・後期(10~3月) 非会員1,000円/回		
講師	工藤春香 (健康運動指導士)		
定員	10名程度	健康 ②	1p/回
内容	ステップを踏み続けながら、音楽と共に体を動かし続けて楽しくシェイプアップを目指します。格闘技の要素も取り入れているので、男女問わずおススメです。		

ボディコンディショニング教室			
日時	水曜 (月2回) 19:30~20:30		
	5月14・28日 6月11・25日 7月23・30日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~7月)・後期(準備中) 非会員1,000円/回		
講師	原智恵(源流トラッククラブコーチ)		
定員	10名程度	健康 ②	1p/回
内容	ストレッチリングやTRXを使い、無理なく体や筋肉をほぐし、動ける体を作ります。		

膝腰メンテナンス教室			
日時	木曜 (5~9月) 13:30~14:30		
	5月22日 6月19日 7月24日 8月21日 9月18日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回		
講師	青木彰伸(みやのもり整骨院院長)		
定員	10名程度	健康 ②	1p/回
内容	ご自身の体の様子に合わせて、自宅で簡単にできるセルフストレッチ、トレーニングをご提案します。		

水中運動教室			
日時	金曜 (隔週) 10:30~11:30		
	5月9・23日 6月13・27日 9月12・26日 10月10・24日 11月7・21日 12月5・19日 1月9・23日 2月13・27日 3月6・13日 ※全18回。7・8月はありません。		
場所	木曽町温水プール		
参加費	一律600円/回 ※参加日数に応じて後払い		
講師	(株)フクシ・エンタープライズ		
定員	15名 (送迎9名まで)	健康 ②	1p/回
内容	水中ウォーキングが主になります。陸上で運動するよりも、関節や心臓に負担なく運動ができ、カロリー消費も多くなり、手足へ全身の血流が良くなります。役場⇄プール間の送迎もあります。		



・ダンス教室 ・ボディトリートメント教室

につきましては、詳細が決まり次第、隣組回覧等でお知らせします。また、後期の教室につきましては、時期が近づいてからご案内させていただきます。その他企画等につきましても、随時お知らせしていきます。

↓様式ダウンロード↓



▼ 教室申込方法 ▼

いずれかの方法でお申し込みください。

☑ 窓口でのお申込み ☑

- ① 「木祖村総合型スポーツクラブ2024 教室申込書」に必要事項を記入する。
スポーツクラブに加入(継続含む)する場合、「入会・継続申込書」もご記入ください。
- ② ①の申込書・参加費(・年会費)を添えて、スポーツクラブ事務局または教育委員会事務局へ提出する。

☑ 電話でのお申込み ☑

- ① スポーツクラブ事務局 ☎0264-36-3500 へ参加希望教室を申し込む。
- ② 「教室申込書」・参加費・(「入会・継続申込書」・年会費)を教室初回参加時に提出する。

木祖村総合型スポーツクラブ2025 教室申込書

申込日	年 月 日	年齢	連絡先 (携帯・自宅)	会員番号
フリガナ 氏 名		男・女 歳 (R6.4.1現在)	- -	非会員
※申込は4/2(水)からの受付となります(前期分)			緊急連絡先	- -
			氏名[]	続柄[]

↓ お申込みの教室に○をつけてください

申込	講座名	料金		申込	講座名	料金	
		会員	非会員			会員	非会員
Ⓢ夜	(例) マシン教室	1,000円 前期・後期	1,000円/回		シェイプアップ教室	1,000円	1,000円/回
昼・夜	マシン教室	1,000円 前期・後期	1,000円/回		体力アップ教室	1,000円	1,000円/回
	フォームローラーを使った 筋膜リリース教室	1,000円 前期・後期	1,000円/回		ステップエクササイズ教室	1,000円 前期・後期	1,000円/回
	リラックスヨガ教室(奥谷)	1,000円 前期・後期	1,000円/回		水中運動教室(外部委託)	600円/回 ※後払い	
	ヨガ教室(宮原)	1,000円	1,000円/回		ボディコンディショニング教室	1,000円 前期・後期	1,000円/回
	やさしいヨガ教室(奥谷)	1,000円	1,000円/回		膝腰メンテナンス教室	1,000円 前期・後期	1,000円/回
	エアロビ教室	1,000円	1,000円/回		ボディトリートメント教室	準備中	準備中
					ダンス教室	準備中	準備中

提出先：木祖村総合型スポーツクラブ事務局（まめのわ内・平日火曜以外 9時～17時）または 役場教育委員会事務局

お支払い方法：上記窓口または教室初回参加時にお支払いください。スポーツクラブと同時申込みも可能です。

後期教室について：後期は夏頃にご案内予定です。

領収書

様

円

木祖村総合型スポーツクラブ教室参加費として領収しました。

年 月 日
木祖村総合型スポーツクラブ