

1 1 月

木祖村総合型スポーツクラブ

教室・イベントのお知らせ

1 2 月

1	土	
2	日	
3	月	村内一周駅伝大会
4	火	
5	水	やさしいヨガ
6	木	ステップエクササイズ教室 ダンス教室
7	金	水中運動教室 マシン教室
8	土	
9	日	
10	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室 リラックスヨガ
11	火	
12	水	
13	木	ダンス教室
14	金	ボディトリートメント教室
15	土	
16	日	
17	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
18	火	
19	水	やさしいヨガ教室
20	木	ステップエクササイズ教室 膝腰メンテナンス教室
21	金	水中運動教室 マシン教室
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	ダンス教室
28	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室
29	土	
30	日	※毎週火曜日はまめのわ休館日です

1	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
2	火	
3	水	
4	木	ステップエクササイズ教室 ダンス教室
5	金	水中運動教室
6	土	
7	日	
8	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室
9	火	
10	水	やさしいヨガ
11	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 ダンス教室
12	金	マシン教室
13	土	
14	日	
15	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
16	火	
17	水	
18	木	ステップエクササイズ教室 膝腰メンテナンス教室
19	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室 水中運動教室・マシン教室(昼の部のみ)
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	やさしいヨガ教室
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館(1月3日まで)
30	火	
31	水	



木祖村総合型スポーツクラブ～源流のもりクラブ～

「100歳人生・・・源流の里木祖村をスポーツで笑顔+元気に」

豚汁の振る舞い in村内一周駅伝大会

当日はゴール地点の村民センターで豚汁の振る舞いを行います。

選手、役員の方はもちろん多くの村民の方のご来場をお待ちしております。



選手の皆さん頑張ってください！



昨年の様子

ダンス教室開催！！

今年度後期の教室に新たに初心者向けの「ダンス教室」が加わります。

テーマは～ダンスを出来るようにするためのダンス教室～です。

小学生から参加できます！！
学校でのダンスの授業にも効果的！！

日時

11/6、13、27
12/4、11
(いずれも木曜日)
19:00～20:00

参加費

会 員 1,000円/5回
非会員 1,000円/1回

講師

奥原勇希



お買い物ツアー(予定)

今年はどこに行くのかお楽しみ！！
詳細は後日お知らせします。



マシン利用のみの登録の方の継続はスポーツクラブ事務局または教育委員会までお越しください。

会員は年間を通じて随時募集しています！！

年会費 (施設使用料・保険代含む)

4,500円 (大人64歳以下)
2,000円 (子ども中学生以下・シニア65歳以上
障がい者手帳をお持ちの方年齢不問)
3,500円 (高校生)

お気軽にお問合せ下さい

※土、日、祝日は**完全予約制**です。空き状況を確認の上、**予約をしてから**ご利用下さい。

(1予約につき1時間の利用です。時間厳守をお願いします)

※木祖村健康ポイント事業の対象となっている

教室もありますので**健康ポイントカード**をお持ちください。

※マシン利用ご希望の方は、初回講習が必要ですので、お問い合わせください。

※フィットネスルーム内は**土足厳禁**ですので、ご協力をお願いします。



木祖村総合型スポーツクラブ

事務局 (幸せテラスまめのわ内)

平日 (火曜以外) 9:00～17:00 ☎36-3500

または木祖村教育委員会 ☎36-3348

フィットネスルーム
利用状況確認はこちらから

