

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月

2月

1	木	休館（3日まで）	1	日	
2	金		2	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
3	土		3	火	
4	日		4	水	やさしいヨガ ボディコンディショニング教室
5	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	5	木	ステップエクササイズ教室
6	火		6	金	
7	水		7	土	
8	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室	8	日	
9	金	水中運動教室 マシン教室	9	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室
10	土		10	火	
11	日		11	水	
12	月		12	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室
13	火		13	金	水中運動教室 マシン教室
14	水	やさしいヨガ教室	14	土	
15	木		15	日	
16	金		16	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
17	土		17	火	
18	日		18	水	やさしいヨガ ボディコンディショニング教室
19	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	19	木	膝・腰メンテナンス教室
20	火		20	金	
21	水	ボディコンディショニング教室	21	土	
22	木	ステップエクササイズ教室 膝・腰メンテナンス教室	22	日	
23	金	水中運動教室 マシン教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室	23	月	
24	土		24	火	
25	日		25	水	
26	月		26	木	ステップエクササイズ教室
27	火		27	金	水中運動教室 マシン教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室
28	水	ボディコンディショニング教室 やさしいヨガ教室	28	土	
29	木	ステップエクササイズ教室			
30	金				
31	土				

※毎週火曜日はまめのわの休館日です



今年もよろしくお願ひします

今年も村の健康づくりとしてのスポーツ環境を整備し、村民の皆さん、健康で笑顔で100歳人生を目指に様々な企画・運営をしていきます。

健康でいきいきと笑顔あふれる毎日を
皆さんで一緒につくりましょう!!



第52回 木祖村文化祭展示・芸能祭出演



10月25・26日の展示では「源流のもりクラブについて」芸能祭は「笑顔あふれたい！そう」を披露しました。これからも「源流のもりクラブ」をよろしくお願ひいたします。

report

第67回 村内一周 駅伝大会 豚汁振る舞い



11月3日(祝)の駅伝大会は天候にも恵まれ、約400杯の豚汁を振る舞うことが出来ました。多くの皆さんのご協力ありがとうございました。

お買い物ウォーキングツアーinイオンモール須坂

12月9日(火)に須坂市の「イオンモール須坂」へ出かけました。16名の方の参加があり、にぎやかにウォーキングとお買い物、美味しい食事を楽しむことが出来ました。



お知らせ

利用簿とタブレットの位置が事務所のカウンターに変更になりました。夜間・休日もこちらに設置しております。
よろしくお願ひします。



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)

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。

※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。時間厳守でお願いします)

※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でお問い合わせください。

