

7

月

2026

木祖村総合型スポーツクラブ

教室・イベントのお知らせ

8

月

1	水	ヨガ教室・エアロビ教室	1	土	木祖村源流夏祭り
2	木	シェイプアップ教室	2	日	
3	金	マシン教室	3	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室
4	土		4	火	
5	日	はくさいマラソン	5	水	ヨガ教室 エアロビ教室
6	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	6	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
7	火		7	金	マシン教室
8	水	ボディコンディショニング教室	8	土	
9	木		9	日	
10	金		10	月	
11	土		11	火	
12	日		12	水	
13	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室	13	木	スポーツクラブ事務局夏季休暇（～16日まで）
14	火		14	金	
15	水	ヨガ教室 エアロビ教室	15	土	
16	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・シェイプアップ教室	16	日	
17	金	マシン教室	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	土		18	火	
19	日		19	水	ヨガ教室・エアロビ教室 ステップエクササイズ教室
20	月		20	木	膝腰メンテナンス教室 ダンス教室
21	火		21	金	マシン教室
22	水	ステップエクササイズ教室 ボディコンディショニング教室	22	土	
23	木	ノルディックウォーキング教室	23	日	
24	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室	24	月	
25	土		25	火	
26	日		26	水	ステップエクササイズ教室
27	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	27	木	体力アップ教室
28	火		28	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室
29	水	ステップエクササイズ教室	29	土	
30	木	膝・腰メンテナンス教室 ダンス教室	30	日	
31	金		31	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

※毎週火曜日はまめのわ休館日です



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」

後期教室の申込について

10月からの教室の申し込みを
8月3日(月)より行います。
教室の詳細は、後日配布される
別途回覧をご覧ください。

【後期教室一覧】

- ・マシン教室
- ・やさしいヨガ教室
- ・体力アップ教室
- ・ステップエクササイズ教室
- ・膝腰メンテナンス教室
- ・ボディコンディショニング教室
- ・フォームローラーを使った筋膜リリース教室
- ・ボディトリートメント教室
- ・リラックスヨガ教室
- ・エアロビ教室
- ・水中運動教室

7月・8月イベントのお知らせ

8/1 (土) 遊びに来てね！ 木祖村源流夏祭り

昨年、多くの皆さんに好評だった**体力測定**や**体組成測定**、**軽スポーツ体験**等の企画を用意しています。



※昨年の様子

令和8年度 総合型スポーツクラブ総会のご報告

6月3日(水)に今年度の総合型スポーツクラブの総会が行われました。
昨年度は子どもから大人まで**525名の会員登録**と約20の教室・イベントを実施することが出来ました。

今年度も村民の皆さんの**健康維持**と**笑顔があふれる**ような教室やイベントを企画していますので
多くの皆様のご参加をお待ちしています。



令和7年度 会計報告

収入	(会費・村より委託料他)
6,018,003円	
支出	(謝金・保険料・施設使用料他)
5,641,576円	
差引	376,427円(次年度へ繰越)

スポーツクラブ監事の奥原佐さん、畑中和良さんに監査していただきました。

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)

5,000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)

4,000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)

※ヘルス&エコポイント事業の対象となっている教室には
ヘルス&エコ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、
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

または木祖村教育委員会

☎36-3500

☎36-3348

フィットネスルーム
利用状況確認はこちらから

