

木祖村総合型スポーツクラブ 源流のもりクラブ2026 後期 開催教室のご案内

源流のもりクラブでは後期の教室申込受付を開始します。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！

※申込受付8/3(月)～

- ・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		
	10月9・30日 11月13・27日 12月11・25日 1月8・22日 2月5日 3月5・26日		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/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	各部15名程度	健康 ㊞	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		
	10月19・26日 11月9・30日 12月7・21日 1月4・25日 2月1・15日 3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/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 ㊞	1p/回
内 容	筋膜を整えることで身体が柔軟になり、関節の可動域が広がります。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。		

リラクソヨガ教室			
日時	月曜 (月2回) 19:30～20:30		
	10月19・26日 11月9・30日 12月7・21日 1月4・25日 2月1・15日 3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/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 ㊞	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。身体がほっこ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		
	8月5・19日 9月2・16日 10月7・21日 ※既にご参加中の方は新たに申込は必要ありません		
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 ㊞	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。		

体力アップ教室			
日時	木曜 (8～10月) 19:30～20:30		
	8月27日 9月3・10・17・24日 10月1・8・15・22・29日		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/後期(8～10月) 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 ㊞	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		
	8月5・19日 9月2・16日 ※既にご参加中の方は新たに申込は必要ありません		
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 ㊞	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。気持ちよい汗を流しましょう！		

源流のもりクラブ2026 後期 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		
	10月14・28日 11月11・25日 12月2・16日 1月6・20日 2月3・17日 3月3・24日		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/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 ⑨	1p/回
内 容	ステップ台を使用し、音楽に合わせて体を動かして楽しくシェイプアップを目指します。運動量はやや多めで、しっかり汗をかくことができます。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		
	1月13・27日 2月10・24日 3月3・10日		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/後期(1～3月) 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 ⑨	1p/回
内 容	ストレッチングや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 (11～3月) 19:30～20:30		
	11月5日 11月19日 12月3日 1月7日 2月4日 3月4日		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/後期(10～3月) 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 ⑨	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 (月2回) 10:30～11:30		
	8月28日 9月11・25日 10月9・23日 11月6・20日 12月4・18日 1月8・22日 2月12・26日 3月5・12日 ※既にご参加中の方は新たに申込は必要ありません		
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 ⑨	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～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。		

やさしいヨガ教室			
日時	水曜 (月2回) 10:00～11:00		
	11月4・18日 12月9・23日 1月13・27日 2月10・24日 3月3・10日		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/後期(11～3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	20名程度	健 康 ⑨	1p/回
内 容	呼吸を大切にしながら足先から全身のケアを行います。深い呼吸で内臓を刺激し代謝をアップさせます。		

ダンス教室			
日時	木曜(6～10月) 18:00～19:00		
	8月6・20日 9月3・17日 10月8・29日 ※既にご参加中の方は新たに申込は必要ありません		
場 所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/後期(11～12月) 非会員1,000円/回		
講 師	奥原勇希		
定 員	20名程度(小学生以上)	健 康 ⑨	1p/回
内 容	曲に合わせて楽しく体を動かすための基礎トレーニングです。ダンス初心者大歓迎です。小中学校のダンスの授業にも効果的！		

▼ 教室申込方法 ▼

※ボディトリートメント教室は詳細が決まり次第、回覧等でお知らせ致します。

☑ 窓口でのお申込み ☑

- ① 「木祖村総合型スポーツクラブ2026 教室申込書」に必要事項を記入する(用紙は窓口にあります)。
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」と年会費)を 教室初回参加時 に提出する。