

5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

6月



1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	ヨガ教室・エアロビ教室
8	木	シェイプアップ教室
9	金	マシン教室・水中運動教室
10	土	
11	日	
12	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室 フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
13	火	
14	水	ボディコンディショニング教室
15	木	ステップエクササイズ教室 シェイプアップ教室
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	ヨガ教室・エアロビ教室
22	木	膝腰メンテナンス教室・シェイプアップ教室・ ノルディックウォーキング
23	金	マシン教室・水中運動教室
24	土	
25	日	
26	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	火	
28	水	ボディコンディショニング教室
29	木	ステップエクササイズ教室 シェイプアップ教室
30	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室
31	土	

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	ヨガ教室・エアロビ教室
5	木	ステップエクササイズ教室 シェイプアップ教室
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室 フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
10	火	
11	水	ボディコンディショニング教室
12	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 シェイプアップ教室
13	金	マシン教室・水中運動教室
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	ヨガ教室・エアロビ教室
19	木	膝腰メンテナンス教室・シェイプアップ教室
20	金	
21	土	
22	日	
23	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
24	火	(は含外刺菊・練用動部部) 費会平
25	水	ボディコンディショニング教室
26	木	ステップエクササイズ教室 シェイプアップ教室
27	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室 マシン教室・水中運動教室
28	土	
29	日	
30	月	

※毎週火曜日はまめのわ休館日です

令和7年度 前期開催教室のご案内

～5月より今年度の教室がスタートします～

4月より申込は受付けておりますが、若干名空きがある教室もありますので、ご興味のある方は源流のもりクラブ事務局までお気軽にお問い合わせください。
(すでに定員に達している教室もあります。)

前期教室一覧

- ・マシン教室
- ・ヨガ教室
- ・エアロビ教室
- ・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
- ・リラックスヨガ教室
- ・ボディコンディショニング教室
- ・ステップエクササイズ教室
- ・シェイプアップ教室
- ・水中運動教室
- (準備中 ダンス教室・ボディトリートメント教室)

持ち物等(各教室共通)

運動のできる服装・上履き・水分・タオル・着替え(必要な方)
健康ポイントカード・フォームローラー(筋膜リリース教室のみ)



ノルディックウォーキング参加者募集

日 時: 5月22日(木) 10:00～11:30

場 所: 味噌川ダム(正沢公園周辺)

参加費: 300円 定員: 20名程度

持ち物: 運動できる服装・水分・健康ポイントカード

申込先: 役場住民福祉課 締切: 5月9日(金)



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。お問い合わせください。

