



源流のもりクラブ

木祖村総合型スポーツクラブ 源流のもりクラブ2025 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をスタートします。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!



・申込は8/1(金)からの受付となります。

・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10日 11月7・21日 12月12・19日 1月9・23日 2月13・27日 3月13・27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	林 翔太 (健康運動指導士)		
定員	各部15名程度	健康 ②	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6・20日 11月10・17日 12月1・15日 1月5・19日 2月2・16日 3月9・23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 ②	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。		

リラックスヨガ教室			
日時	月曜 (月2回) 19:30~20:30		
	10月6・20日 11月10・17日 12月1・15日 1月5・19日 2月2・16日 3月9・23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 ②	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6・20日 9月3・17日 10月1・15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 ②	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28日 9月4・11・18・25日 10月2・9・16・23日		
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	辺見元孝 (健康運動指導士)		
定員	20名程度	健康 ②	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。		

ボディトリートメント教室			
日時	①フットトリートメント 10/17(金)昼・夜 ②ハンドトリートメント 11/14(金)昼・夜		
	昼の部 14:00~15:00 夜の部 19:00~20:00		
場所	まめのわ 生きがいづくり室		
参加費	決まり次第お知らせ致します		
講師	清水えり子(aroma salon さくらさくら 代表)		
定員	各回10名	健康 ②	1p/回
内容	オリジナルのアロマオイルを使用したセルフトリートメントの教室です。今年もフットトリートメントとハンドトリートメントを行います。		

源流のもりクラブ2025 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9・23日 11月6・20日 12月4・18日 1月22・29日 2月5・26日 3月12・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	10名程度	健康 ②	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。		

膝腰メンテナンス教室			
日時	木曜 (10~3月) 19:30~20:30		
	10月30日 11月20日 12月18日 1月22日 2月19日 3月19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 ②	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。		

やさしいヨガ教室			
日時	水曜 (月2回) 10:00~11:00		
	11月5・19日 12月10・24日 1月14・28日 2月4・18日 3月4・11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 ②	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。		

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21・28日 2月4・18日 3月4・11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 ②	1p/回
内容	ストレッチや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。		

水中運動教室			
日時	金曜 (隔週) 10:30~11:30		
	9月12・26日 10月10・24日 11月7・21日 12月5・19日 1月9・23日 2月13・27日 3月6・13日		
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	横関フクシ・エンタープライズ		
定員	15名 (送迎9名まで)	健康 ②	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。		

ダンス教室 NEW			
日時	木曜(11~12月) 19:30~20:30		
	11月6・13・27日 12月4・11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(11~12月) 非会員1,000円/回		
講師	奥原勇希(ダンス講師)		
定員	20名程度(小学生以上)	健康 ②	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 ▼

いずれかの方法でお申し込みください。

☑ 窓口でのお申込み ☑

- ① 「木祖村総合型スポーツクラブ2025 教室申込書」に必要事項を記入する。
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。

〒399-6201 長野県木曽郡木祖村菰原1191-30 幸せテラスまめのわ内 木祖村総合型スポーツクラブ事務局
TEL:0264-36-3500 (受付: 平日9時~17時 定休日: 火・土・日・祝)

木祖村総合型スポーツクラブ2025 教室申込書（後期）

申込日	年 月 日	年齢	連絡先（携帯・自宅）	会員番号
フリガナ 氏 名	男 女	歳 (R6.4.1現在)	-	非会員
※申込は8/1(金)からの受付となります（後期分）			緊急連絡先 氏名[] 続柄[]	

↓ お申込みの教室に○をつけてください

申込	講座名	料金		申込	講座名	料金	
		会員	非会員			会員	非会員
①夜	(例) マシン教室	1,000円	1,000円/回		ダンス教室	1,000円	1,000円/回
昼・夜	マシン教室	1,000円	1,000円/回		体カアップ教室	1,000円	1,000円/回
	フォームローラーを使った 筋膜リリース教室	1,000円	1,000円/回		ステップエクササイズ教室	1,000円	1,000円/回
	リラックスヨガ教室(奥谷)	1,000円	1,000円/回		水中運動教室(外部委託)	600円/回 ※後払い	
	ヨガ教室(宮原)	1,000円	1,000円/回		ボディコンディショニング教室	1,000円	1,000円/回
	やさしいヨガ教室(奥谷)	1,000円	1,000円/回		膝腰メンテナンス教室	1,000円	1,000円/回
					ボディトリートメント教室	準備中	準備中

提出先：木祖村総合型スポーツクラブ事務局（まめのわ内・平日火曜以外 9時～17時）または 役場教育委員会事務局

お支払い方法：上記窓口または教室初回参加時にお支払いください。スポーツクラブと同時申込みも可能です。

領収書

様

円

木祖村総合型スポーツクラブ教室参加費として領収しました。

年 月 日
木祖村総合型スポーツクラブ