

3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

| | | |
|----|---|-------------------------------------|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | |
| 3 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラクソヨガ |
| 4 | 火 | |
| 5 | 水 | やさしいヨガ |
| 6 | 木 | |
| 7 | 金 | 水中運動教室 |
| 8 | 土 | |
| 9 | 日 | |
| 10 | 月 | マシン教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室 |
| 11 | 火 | |
| 12 | 水 | ボディコンディショニング教室 |
| 13 | 木 | 美姿勢コーディネート アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 |
| 14 | 金 | ステップエクササイズ教室 |
| 15 | 土 | |
| 16 | 日 | |
| 17 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラクソヨガ |
| 18 | 火 | |
| 19 | 水 | |
| 20 | 木 | |
| 21 | 金 | オーバー還暦のマシントレーニング教室・水中運動教室 |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | |
| 24 | 月 | マシン教室 |
| 25 | 火 | |
| 26 | 水 | やさしいヨガ ボディコンディショニング教室 |
| 27 | 木 | 美姿勢コーディネート 膝・腰メンテナンス教室 |
| 28 | 金 | ステップエクササイズ教室 |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラクソヨガ |

ご報告

森下つば実さん
(木祖村出身
秋田県角館高校2年)



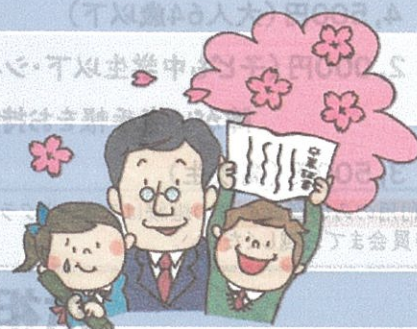
2月に北海道で行われました、
全国高等学校スキー大会にお
いて**大回転2位、回転4位**。

また、秋田県で開催されまし
た国民スポーツ大会冬季大会
で**大回転3位**の成績を収めら
れました。

おめでとうございます。

ご案内

令和7年度の入会・継続につ
て裏面に記載してありますの
でご覧ください。



※毎週火曜日はまめのわ休館日です

令和7年度入会・継続について

次年度の新規会員と継続の受付を**3月3日(月)**より開始します。入会・継続申込書に必要事項をご記入の上、会費と合わせての提出をお願いします。

提出先

- ・ 幸せテラスまめのわ
フィットネスルーム事務室 (平日火曜以外9時~17時)
- または
- ・ 木祖村教育委員会事務局 (役場2階)

その他

- ・ 申込用紙は各戸配布します
- ・ 会費は振込も可能です。
(木曽農協 北部支所 普通0033836 木祖村総合型スポーツクラブ)
- ・ 体協・サークルの団体で申し込む場合は、各団体担当者へ申し出てください。
- ・ スポーツ保険が4月1日(火)より必要な方は3月24日(月)までに、会員のお手続きをお願いします。
- ・ 各教室の申し込みは**4月2日(水)**より行います。また、詳しい日程は来月号でお知らせします。
- ・ 来年度の教室は5月よりスタートします。

ご不明な点は事務局までお気軽にお問合せ下さい。

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のでお問い合わせください。



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 ☎36-3500

または木祖村教育委員会 ☎36-3348

フィットネスルーム
利用状況はこちらから

