

9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

10月

現在、後期(10月～)の教室
申込受付中です！

1	火	
2	水	ヨガ教室 エアロビ教室
3	木	ダンス教室 体力アップ教室
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室
8	火	
9	水	ステップエクササイズ教室
10	木	体力アップ教室
11	金	水中運動教室 マシン教室
12	土	
13	日	
14	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
15	火	
16	水	ヨガ教室 エアロビ教室
17	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・体力アップ教室
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	膝・腰メンテナンス教室 体力アップ教室
25	金	マシン教室・水中運動教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室
26	土	
27	日	
28	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
29	火	
30	水	ステップエクササイズ教室



1	木	ノルディックウォーキング・体力アップ教室
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	サーキット体験会inあづみのF-1パーク ボディトリートメント教室
6	火	
7	水	ヨガ教室
8	木	オーバー還暦のマシントレーニング教室 (日程変更) ダンス教室・体力アップ教室
9	金	水中運動教室 マシン教室
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日 体力測定会・フィジカルトレーニングセミナー
13	火	
14	水	ステップエクササイズ教室
15	木	体力アップ教室 アラウンド古希の健康で長寿になるための教室
16	金	
17	土	
18	日	
19	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
20	火	
21	水	ヨガ教室
22	木	体力アップ教室
23	金	水中運動教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室
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	ステップエクササイズ教室
29	木	ダンス教室 体力アップ教室
30	金	マシン教室
31	土	第53回木祖村文化祭

※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」

～イベントのお知らせ～

10/5 君もF-1レーサーだ!! (月) サーキット体験会

本格的なカーサーキットでの体験会に参加しませんか?初めての方でも楽しめるよう、プロのインストラクターが丁寧にサポートします。

場 所 安曇野市豊科 あづみ野F-1パーク

参加資格 木祖村総合型スポーツクラブ会員
園児(100cm以上)～大人
(小学校4年生までは保護者同伴)

参加費 大人 2,300円(1ラウンド 7分走行)
子ども 7,500円(ジュニアカートスクール
3ラウンド分の自由走行付 約1時間)

10/12 あなたの体力年齢は何歳? (月・祝) 大人の体力測定

普段、運動不足を感じていませんか?
ゲーム感覚で楽しく測定して、今のカラダ
の状態を数字でチェックしてみましょう!

場 所 社会体育館 **時 間** 12:00～13:00
14:30～15:30(予定)

内 容 握力・長座体前屈・上体起こし・片足立ち等

※同日13:00～14:30にスポーツ指導者及び選手向けのセミナーを行います。
対象の方には別途通知します。

report 木曽川源流夏祭り★ありがとうございました

8月1日(土)の「木曽川源流夏祭り」においてスポーツクラブのブースで行われた、体組成測定、握力測定、バランスボールチャレンジ、キャッチング・ザ・ティックに多くの皆様にお立ちよりいただき、たいへん盛り上がりしました。ありがとうございました。

★握力測定★
最高値は30代男性の
70kg!!でした。
(30代男性平均値は約
48kgです)

★キャッチング・ザ・ティック★
息を合わせて「トントンパ」
皆さん大変お上手でした!



★バランスボールチャレンジ★
1分以上乗り続けた方もいまし
た!!素晴らしいバランス感覚!

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下さい。

※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。

※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 ☎36-3500

または木祖村教育委員会 ☎36-3348

フィットネスルーム
利用状況確認はこちらから

