

4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

2024年度新規会員募集中!!

源流のもりクラブでは只今2024年度の新規会員の募集を行っております。次年度も、多くの教室やイベントを企画しておりますので、ぜひこの機会に会員登録をお願いします。



現会員の方へ

現在、次年度の継続手続きを行っております。保険の適用が4月から必要な場合は3月中に更新手続きをお願いします。詳細は会員さんに郵送済みです。届いていない方はお知らせください。

水中運動教室

日程 金曜日(隔週)
時間 10:30~11:30
参加費 一律600円/回

※参加日数に応じて後払い

会場 木曾町温水プール

その他 初回(4/12)からの参加を希望される方は4/5(金)までに申込みをお願いします



年間を通じての教室ですが途中からでも参加できます

やさしいヨガ

日程 4/3(水) 4/17(水) **時間** 10:00~11:00

参加費 会員 1,000円/4月・11月~3月
非会員 1,000円/回

フォームローラーを使った筋膜リリース教室

日程 4/1(月) 4/15(月) **時間** 10:00~11:00

参加費 会員 1,000円/前期(4~9月)
1,000円/後期(10~3月)
非会員 1,000円/回

美姿勢コーディネート教室

日程 4/11(木) 4/25(木) **時間** 10:00~11:00

参加費 会員 1,000円/前期(4~9月)
1,000円/後期(10~3月)
非会員 1,000円/回

リラックスヨガ(予約制・20名)

日程 4/1(月) 4/15(月) **時間** 19:30~20:30

参加費 会員 1,000円/前期(4~9月)
1,000円/後期(10~3月)
非会員 1,000円/回

ステップエクササイズ教室 (要申込)

日程 4/5(金) 4/19(金) **時間** 13:30~14:30

参加費 会員 1,000円/前期(4~9月)
1,000円/後期(10~3月)
非会員 1,000円/回

マシン教室

日程 4/8(月) 4/22(月)
時間 昼の部 10:00~11:00 夜の部 19:30~20:30

参加費 会員 1,000円/前期(4~9月)
1,000円/後期(10~3月)
非会員 1,000円/回

会場：まめのわフィットネスルーム 詳しくは→事務局 ☎36-3500 (土・日・祝日・火曜日休み)

木祖村総合型スポーツクラブ～源流のモリクラブ～

「100歳人生・・・源流の里木祖村をスポーツで笑顔+元気に」

New! 2024年度新規教室のご案内

身体メンテナンス教室

膝や腰等の不具合にお悩みの方、この機会にスッキリ解決しましょう。



講師: 青木彰伸 (みやのもり整骨院)

ボディトリートメント教室

いつも頑張る自分へ、お気に入りのアロマオイルを使って、むくみや体の疲れをケアしましょう。



講師: 清水えり子 (aroma salon さくらさくら)

ボディコンディショニング教室

ストレッチングとTRXを使い体をほぐして、歪んだ体を整えましょう。



講師: 原智恵 (木祖村源流トラッククラブコーチ)

指導者向け講座

- ・救急救命講習
(応急処置・熱中症への対応等)
- ・指導者のためのレベルアップ講座
- ・スポーツ食育、スポーツコンディショニング講座 等



※各教室の詳細い内容、日程は詳細が決まり次第お知らせします。

※内容は変更になる場合があります。

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。

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)

お気軽にお問合せ下さい

※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。Ⓟが目印です。

※持ち物・・・上履き、飲み物、タオル

(各ヨガ教室はヨガマットまたはバスタオル)

※フォームローラーレンタルあります (500円/回)

※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

