

7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

8月

1	火	
2	水	ヨガ教室 エアロビ教室
3	木	ステップエクササイズ教室 シェイプアップ教室
4	金	
5	土	はくさいマラソン
6	日	
7	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
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室
15	火	
16	水	ヨガ教室・ノルディックウォーキング 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 シェイプアップ教室
18	金	マシン教室
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	ボディコンディショニング教室
24	木	膝腰メンテナンス教室
25	金	マシン教室 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	ボディコンディショニング教室
31	木	ステップエクササイズ教室

1	金	
2	土	木祖村源流夏祭り
3	日	
4	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
5	火	
6	水	ヨガ教室 エアロビ教室
7	木	ステップエクササイズ教室 (10:00~) アラウンド古希の健康で長寿になるための教室
8	金	マシン教室
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	スポーツクラブ事務局夏季休暇 (～15日まで)
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	ヨガ教室 エアロビ教室
21	木	膝腰メンテナンス教室 体力アップ教室
22	金	マシン教室
23	土	
24	日	
25	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
26	火	
27	水	
28	木	ステップエクササイズ教室 体力アップ教室
29	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室
30	土	こどもまつり (社会福祉協議会)
31	日	※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」

後期教室の申込について

10月からの教室の申し込みを
8月1日(金)より行います。
教室の詳細は、後日配布される
別途回覧をご覧ください。

【後期教室一覧】

- ・マシン教室
- ・やさしいヨガ教室
- ・体力アップ教室
- ・ステップエクササイズ教室
- ・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
- ・ボディトリートメント教室
- ・ダンス教室
- ・リラックスヨガ教室
- ・エアロビ教室
- ・水中運動教室

7月・8月イベントのお知らせ

8/2 遊びに来てね！ (土) 木祖村源流夏祭り

昨年、多くの皆さんに好評だった**体力測定**や**体組成測定**、**軽スポーツ体験**等の企画を用意しています。



※昨年の様子

令和7年度 総合型スポーツクラブ総会のご報告

6月3日(火)に今年度の総合型スポーツクラブの総会が行われました。

昨年度は子どもから大人まで**500人を超える会員の登録**と約20の教室・イベントを皆さんのおかげで実施することが出来ました。

今年度も村民の皆さんの**健康維持**と**笑顔があふれる**ような教室やイベントを企画していますので多くの皆様のご参加をお待ちしています。



令和6年度 会計報告

収入	(会費・村より委託料他)
6,262,933円	
支出	(謝金・保険料・施設使用料他)
5,999,759円	
差引	263,174円(次年度へ繰越)

スポーツクラブ監事の奥原佐さん、畑中和良さんに監査していただきました。

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

※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

または木祖村教育委員会

☎36-3500

☎36-3348

フィットネスルーム
利用状況確認はこちらから

