

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

|    |   |                                                       |
|----|---|-------------------------------------------------------|
| 1  | 月 |                                                       |
| 2  | 火 |                                                       |
| 3  | 水 | ヨガ教室<br>エアロビ教室                                        |
| 4  | 木 | アラウンド古希の健康で長寿になるための教室<br>体力アップ教室                      |
| 5  | 金 |                                                       |
| 6  | 土 |                                                       |
| 7  | 日 |                                                       |
| 8  | 月 | オーバー還暦のマシントレーニング教室<br>フォームローラーを使った筋膜リリース教室<br>リラックスヨガ |
| 9  | 火 |                                                       |
| 10 | 水 |                                                       |
| 11 | 木 | ステップエクササイズ教室<br>体力アップ教室                               |
| 12 | 金 | 水中運動教室<br>マシン教室                                       |
| 13 | 土 |                                                       |
| 14 | 日 |                                                       |
| 15 | 月 |                                                       |
| 16 | 火 |                                                       |
| 17 | 水 | ヨガ教室<br>エアロビ教室                                        |
| 18 | 木 | 膝腰メンテナンス教室<br>体力アップ教室                                 |
| 19 | 金 |                                                       |
| 20 | 土 |                                                       |
| 21 | 日 |                                                       |
| 22 | 月 |                                                       |
| 23 | 火 |                                                       |
| 24 | 水 | ノルディックウォーキング                                          |
| 25 | 木 | ステップエクササイズ教室<br>体力アップ教室                               |
| 26 | 金 | オーバー還暦のマシントレーニング教室<br>水中運動教室                          |
| 27 | 土 |                                                       |
| 28 | 日 |                                                       |
| 29 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室<br>リラックスヨガ                       |
| 30 | 火 |                                                       |

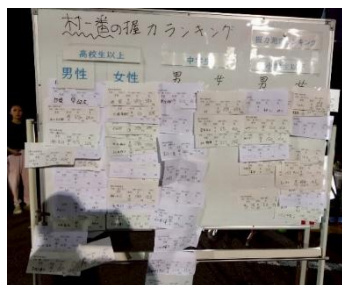
|    |   |                                                       |
|----|---|-------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | ヨガ教室                                                  |
| 2  | 木 | 体力アップ教室                                               |
| 3  | 金 | 現在、後期(10月～)の教室<br>申込受付中です！                            |
| 4  | 土 |                                                       |
| 5  | 日 |                                                       |
| 6  | 月 | オーバー還暦のマシントレーニング教室<br>フォームローラーを使った筋膜リリース教室<br>リラックスヨガ |
| 7  | 火 |                                                       |
| 8  | 水 |                                                       |
| 9  | 木 | ステップエクササイズ教室<br>体力アップ教室                               |
| 10 | 金 | 水中運動教室<br>マシン教室                                       |
| 11 | 土 |                                                       |
| 12 | 日 | 木祖村マルシェ                                               |
| 13 | 月 |                                                       |
| 14 | 火 |                                                       |
| 15 | 水 | ヨガ教室                                                  |
| 16 | 木 | 体力アップ教室<br>アラウンド古希の健康で長寿になるための教室                      |
| 17 | 金 | ボディトリートメント教室                                          |
| 18 | 土 |                                                       |
| 19 | 日 |                                                       |
| 20 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室<br>リラックスヨガ                       |
| 21 | 火 |                                                       |
| 22 | 水 |                                                       |
| 23 | 木 | ステップエクササイズ教室<br>体力アップ教室                               |
| 24 | 金 | 水中運動教室<br>オーバー還暦のマシントレーニング教室                          |
| 25 | 土 |                                                       |
| 26 | 日 |                                                       |
| 27 | 月 |                                                       |
| 28 | 火 |                                                       |
| 29 | 水 |                                                       |
| 30 | 木 | 膝腰メンテナンス教室                                            |
| 31 | 金 | ※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」

## 木祖村源流夏祭り ありがとうございました

8月2日(土)に行われました、「木祖村源流夏祭り」では、スポーツクラブのブースにおいて体力測定、ラダーゲッター、ストラックアウトなどを多くの皆さんに体験をしていただきました。



次回の体験会は8月30日(土)社協さんの「こどもまつり」、10月の「JA祭」「木祖村マルシェ」を予定しています。  
お誘い合わせてお出かけ下さい。

## ダンス教室開催!!

今年度後期の教室に新たに初心者向けの「ダンス教室」が加わります。  
テーマは～ダンスを出来るようにするためのダンス教室～です。

小学生から参加できます!!  
学校でのダンスの授業にも効果的!!

### 日時

11/6、13、27  
12/4、11  
(いずれも木曜日)  
19:30～20:30

### 参加費

会 員 1,000円/5回  
非会員 1,000円/1回

### 講師

奥原勇希



## 出場おめでとう!!

第11回 東海小学生陸上競技大会  
(三重県 8月23日)

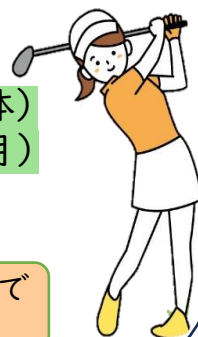
松原 楓佳さん(100m)  
湯川 葵さん (コンバインドB)

お二人ともお疲れ様でした!!

第79回 国民スポーツ大会(国体)  
(滋賀県 9月)

清水 葵生さん(ゴルフ)

※清水さんの出場はこれからですので  
皆さんの応援をお願いします!!



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

※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 ☎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

