

木祖村総合型スポーツクラブ 源流のもりクラブ2026 前期 開催教室のご案内

いずれの教室も老若男女、体力レベルを問わず、どなたでもご参加いただける内容です。
気になる教室がありましたら、源流のもりクラブ事務局までお気軽にお問い合わせください。

申込受付 4/1(水)～

- ・いずれの教室も途中からのご参加、大歓迎です。
- ・教室への参加申し込み方法は裏面をご覧ください。
- ・後期の教室(10月～)につきましては、時期が近づいてからご案内させていただきます。

参加者募集!



マシン教室 (昼の部・夜の部)	
日時	金曜 (月2回) 昼の部 10:00～11:00 夜の部 19:30～20:30
	5月8・22日 6月12・26日 7月3・17日 8月7・21日 9月11・25日
場所	まめのわフィットネスルーム
参加費	会員1,000円/前期(5～9月)・後期(10～3月) 非会員1,000円/回
講師	工藤春香 (健康運動指導士)
定員	各部15名程度 健康◎ 1p/回
内容	マシン(筋トレ)と足踏み(有酸素運動)を交互に繰り返して効率良く健康・体力づくりを目指します。ご自分の体力に合わせて運動できますので、老若男女どなたでもオススメです。

フォームローラーを使った 筋膜リリース教室	
日時	月曜 (月2回) 10:00～11:00
	5月11・25日 6月8・22日 7月6・27日 8月17・31日 9月14・28日
場所	まめのわフィットネスルーム
参加費	会員1,000円/前期(5～9月)・後期(10～3月) 非会員1,000円/回
講師	奥谷妙恵子 (トレーニングサポーター)
定員	15名程度 健康◎ 1p/回
内容	筋膜を整えることで身体が柔軟になり、関節の可動域が広がります。血流も良くなり、老廃物が排出され、身体が軽くなったように感じられます。フォームローラーのレンタルも有。

リラックスヨガ教室	
日時	月曜 (月2回) 19:30～20:30
	5月11・25日 6月8・22日 7月6・27日 8月17・31日 9月14・28日
場所	まめのわフィットネスルーム
参加費	会員1,000円/前期(5～9月)・後期(10～3月) 非会員1,000円/回
講師	奥谷妙恵子 (ヨガライフセラピスト)
定員	15名程度(対象 中学生以上) 健康◎ 1p/回
内容	キャンドルの中でご自身の身体とゆっくり向き合い、ケアをするヨガです。身体がほっこり温まり寝付きが良くなります。

ヨガ教室	
日時	水曜 (5～10月) 10:00～11:00
	5月13・27日 6月3・17日 7月1・15日 8月5・19日 9月2・16日 10月7・21日
場所	まめのわフィットネスルーム
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回
講師	宮原里菜子 (Forest studio Heart)
定員	20名程度 健康◎ 1p/回
内容	ストレッチを中心としたヨガ教室です。全身のすみずみまで血流が良くなり、終わった後は心も体もスッキリ! 毎年人気の講座です。

シェイプアップ教室	
日時	木曜 (5～7月) 19:30～20:30
	5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日 7月2・16日
場所	まめのわフィットネスルーム
参加費	会員1,000円/ 非会員1,000円/回
講師	辺見元孝 (健康運動指導士)
定員	20名程度 健康◎ 1p/回
内容	「有酸素運動は身体にいい」といわれますが、ただ運動してもなかなか脂肪は燃えません。効率のいい運動で脂肪を燃やし、日頃のストレスも発散させましょう。

エアロビ教室	
日時	水曜 (5～9月) 20:00～21:00
	5月13・27日 6月3・17日 7月1・15日 8月5・19日 9月2・16日
場所	木祖小学校体育館
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回
講師	平井峰子
定員	20名程度 健康◎ 1p/回
内容	音楽に合わせて身体を動かします。ダンス要素や激しい動きは控えめで、どなたでもオススメです。長年続いている好評の教室です。気持ちよい汗を流しましょう!

源流のもりクラブ2026 前期 開催教室②

●いずれの教室も途中からのご参加大歓迎です。

ステップエクササイズ教室			
日時	木曜 (月2回) 13:30~14:30		
	5月14・28日 6月4・18日 7月2・16日 8月6・20日 9月3・17日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~9月)・後期(10~3月) 非会員1,000円/回		
講師	工藤春香(健康運動指導士)		
定員	10名程度	健康◎	1p/回
内容	ステップ台を使い、音楽に合わせて体を動かします。 汗をかきたい方にもおすすめ!		

ボディコンディショニング教室			
日時	水曜 (月2回) 19:30~20:30		
	5月20・27日 6月10・24日 7月8・22日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円/前期(5~7月)・後期(準備中) 非会員1,000円/回		
講師	原智恵(源流トラッククラブコーチ)		
定員	10名程度	健康◎	1p/回
内容	ストレッチリングやTRXを使い、無理なく体や筋肉をほぐし、動ける体を作ります。		

膝腰メンテナンス教室			
日時	木曜 (5~9月) 13:30~14:30		
	5月21日 6月25日 7月23日 8月20日 9月24日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回		
講師	青木彰伸(みやのもり整骨院院長)		
定員	10名程度	健康◎	1p/回
内容	ご自身の体の様子に合わせて、自宅で簡単にできるセルフストレッチ、トレーニングをご提案します。		

水中運動教室			
日時	金曜 (隔週) 10:30~11:30		
	5月8・22日 6月12・26日 9月11・25日 10月9・23日 11月6・20日 12月4・18日 1月8・22日 2月12・26日 3月5・12日 ※全18回。7・8月はありません。		
場所	木曽町温プール		
参加費	一律600円/回 ※参加日数に応じて後払い		
講師	㈱アキシ・エンタープライズ		
定員	15名(送迎9名まで)	健康◎	1p/回
内容	水中ウォーキングが主になります。陸上で運動するよりも、関節や心臓に負担なく運動ができ、カロリー消費も多くなり、手足~全身の血流が良くなります。役場⇄プール間の送迎もあります。		

ダンス教室			
日時	木曜 (5~10月) 18:00~19:00		
	6月4・18日 7月16・30日 8月6・20日 9月3・17日 10月8・29日		
場所	まめのわフィットネスルーム		
参加費	会員1,000円 非会員1,000円/回		
講師	奥原勇希		
定員	20名程度(小学生以上)	健康◎	1p/回
内容	曲に合わせて楽しく体を動かすためのトレーニングです。初心者も大歓迎!!小中学校のダンスの授業にも効果的!		

※ボディリトリートメント教室は、詳細が決まり次第、隣組回覧等でお知らせします。



▼ ▼ 教室申込方法 ▼ ▼

いずれかの方法でお申し込みください。

▼ 窓口でのお申込み ▼

- ① 「木祖村総合型スポーツクラブ2026 教室申込書」に必要事項を記入する。
スポーツクラブに加入(継続含む)する場合、「入会・継続申込書」もご記入ください。
- ② ①の申込書・参加費(・年会費)を添えて、スポーツクラブ事務局または教育委員会事務局へ提出する。

▼ 電話でのお申込み ▼

- ① スポーツクラブ事務局 ☎0264-36-3500 へ参加希望教室を申し込む。
- ② 「教室申込書」・参加費(・「入会・継続申込書」と年会費)を 教室初回参加時に提出する。

木祖村総合型スポーツクラブ2026 教室申込書(前期)

申込日	年 月 日	年齢	連絡先 (携帯・自宅)	会員番号
フリガナ 氏名		男・女 歳 (R8.4.1現在)	- -	非会員
※前期の申込は4/1(水)からです			緊急連絡先	- -
			氏名[]	続柄[]

↓ お申込みの教室に○をつけてください

申込	講座名	料金		申込	講座名	料金	
		会員	非会員			会員	非会員
<input checked="" type="checkbox"/> 夜	(例) マシン教室	1,000円	1,000円/回		エアロビ教室	1,000円	1,000円/回
<input type="checkbox"/> 昼・夜	マシン教室	1,000円	1,000円/回		ステップエクササイズ教室	1,000円	1,000円/回
	フォームローラーを使った 筋膜リリース教室	1,000円	1,000円/回		ボディコンディショニング教室	1,000円	1,000円/回
	リラックスヨガ教室(奥谷)	1,000円	1,000円/回		膝腰メンテナンス教室	1,000円	1,000円/回
	ヨガ教室(宮原)	1,000円	1,000円/回		水中運動教室(外部委託)	600円/回 ※後払い	
	シェイプアップ教室	1,000円	1,000円/回		ダンス教室	1,000円	1,000円/回

提出先：木祖村総合型スポーツクラブ事務局（まめのわ内・平日火曜以外 9時～17時） または 役場教育委員会事務局

お支払い方法：上記窓口または教室初回参加時にお支払いください。スポーツクラブと同時申込みも可能です。

領収書

様

円

木祖村総合型スポーツクラブ教室参加費として領収しました。

年 月 日
木祖村総合型スポーツクラブ