

人生 100 年時代 趣味を広げて上手に生きよう

# 一般社団法人伊那市 総合型地域スポーツクラブ



笑顔・健康・幸せ

## 2024年度会員募集中!

### Contents

- クラブ概要 1
- 入会案内 2
- 講座紹介
  - すくすくプラン 3
  - こどもの文化/こどものスポーツ 4~6
  - スポーツ/フィットネス/文化 7~18
- 防災コミュニティセンター主催講座 19
- 地域密着活動団体紹介 20
- 申込用紙 21~22



JSPO  
全国総合型クラブ  
認定クラブ





# 総合型地域スポーツクラブとは？

スポーツ庁HPより一部抜粋

人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる

新しいタイプのスポーツクラブで、

- ・子供から高齢者(多世代)
- ・様々なスポーツを愛好する人々(多種目)
- ・初心者からトップレベルまで、志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)



という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

伊那市総合型地域スポーツクラブは<sup>あまね</sup>遍く人々が笑顔で健康に、そして幸せに暮らすことを目指して活動しています。

スポーツ、運動、文化等の活動を通じた社会教育の“場”と“機会”を提供し、クラブ会員、地域と共に成長しながら『地域コミュニティの形成』、『地域の活性化』に取り組んでいます。

## 伊那市総合型地域スポーツクラブ 規約

### クラブ入会

- 会員には講座会員、チーム・サークル会員、指導者会員、サポート会員があり、入会を希望する者は入会申込書に年会費等を添えて事務局に提出する。原則として返金はしないものとする。
- 未成年の者が入会する為には保護者の同意と署名を必要とする。
- 会員はスポーツ安全保険に加入する。
- 材料費や教材費等を必要とする講座については各個人の負担とする。
- 講座会員は各講座受講にあたり、定められた年間受講料を納める。
- チーム・サークル会員は、当クラブの各登録団体が定める規約に則り活動を行うものとする。

### 活 動

- 会員は自己の責任において活動する。
- 会員は貴重品の管理等を自身で行う。
- 自宅からの往復中、活動中に事故や怪我が発生した際は、必ずクラブに連絡をする。
- 各施設の利用はルールを守り、掃除、戸締り等協力して行い、運営に積極的に参加する。
- 野外での講座において、悪天候時の参加は各自の判断とする。

### その他

- 感染症や災害などの理由により急遽休講となる場合がある。  
(急遽休講となった場合は、電話連絡やHPに緊急情報としてクラブより掲載・周知をするが、会員間でも情報を共有する。)
- 会員は当クラブのイベントや行事への参加、ボランティア要請に協力する。
- 退会する場合は退会届を事務局に提出する。
- ホームページ等に活動写真を掲載する事がある為、不都合がある場合はクラブへ申告する。

### 免責事項

- 会員は自己の責任と危険負担において、他の会員と協調して借用施設を利用するものとする。
- クラブは、会員が借用施設を利用中に生じた盗難・事故・その他の事故について、クラブに故意または重過失がない限り責任は負わない。会員同士のクラブ内外でのトラブルについても同様とする。

# 入会案内 【新規会員受付開始】4月5日(金) AM9:00より

年会費は翌年3月31日までの料金です

年齢区分	年会費(保険料込)	年間講座受講料
一般	10,000円	
一般 (65歳以上) ※2024年4月1日時点	9,000円	1,000円 ↓ 9,000円
高校生	7,000円	
中学生以下	5,000円	
家族割引 一般会員の家族 2人目以降	上記の半額 <b>家族会員がお得!</b>	講座によって受講料 が異なります。 詳しくはP3~18を ご覧ください。



※別途材料費等が必要な講座もございます。

マークの講座

※お申し込みが少数の講座は、中止となる場合がございます。ご了承ください。

## 複数受講がお得!

年会費

受講料

セット割引講座受講 10,000円 + セット割対象受講料 9,000円(2講座) 36回/年 1回あたり **約530円**

子供の場合(中学生以下) 5,000円 + 5,000円(1講座) 9,000円(セット2講座) 54回/年 1回あたり **約350円**

## 申込方法

### 1 興味のある講座を探す。

講座表の見方は下記参照。

### 2 当クラブにて用紙記入 費用を添えて提出

※オンラインでのお申し込みについては、  
クラブホームページからご確認ください。



クラブ入会にあたりスポーツ安全保険に加入して頂きます。

※保険料は年会費に含まれています。

◆チーム・サークル会員の方は、年会費から  
保険料を差し引きます。

※故意または重過失がない限り責任は負いません。

会員同士のクラブ内外でのトラブルについても同様とします。

## スポーツ安全保険区分について

年齢区分	補償対象となる団体活動等	年間掛金
中学生以下	スポーツ・文化活動／ボランティア	800円
大人(高校生以上)	スポーツ・文化活動／指導／審判	1,850円
大人(65歳以上)	スポーツ・文化活動／指導／審判	1,200円

## 講座表の見方

実施曜日

講座番号

**NEW**  
**月** 頑張ってる人のトータルボディケア (月)  
No.55 **得** No.52とセットで  
9,000円

時間 20:00～20:50  
～月2回 (第1・3)  
講師 HIROMI  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 20名  
物 ヨガマット

毎日お疲れ様です。頑張りが過ぎて、体調が悪いなんてことありませんか?この講座では、簡単に高い(太極拳)呼吸や身体の軸を  
整え(ストレッチ、ヨガ)少しだけ筋力アップ(ピラティス、自重トレ)を行い、毎日をもっと美しく元氣ハツツと過ごせるよう、様々な  
プログラムを組み合わせた効果的!バラエティエクササイズです。みんながワイワイ楽しみたいなら?美しくトレーニング!しよ!

講座名

時 実施時間  
回 実施回数  
師 講師  
場 実施場所  
年 年間受講料  
定 定員  
備 備考欄  
物 持ち物

講座内容の紹介

## アイコンについて

**NEW** 新年度新しく開講する講座

受講料の他に材料費など  
別途費用が必要な講座です。

**得** セットでお得割引!!  
セットで受講するとお得になる講座です。

託児あります!

実施曜日ごとに色が変わります。

月 火 水 木 金 土 日

・月曜日～日曜日の順で記載しております。

・実施日程につきましてはクラブHP(<http://www.inasougo.com>)でご確認頂くか、事務所に予定表をお渡し致します。

※いなっせは前々月、体育館(夜間)は前月の調整会議にて決定します。

※会場の予約状況等により実施回数が変動する事があります。

全7講座

子育て世代を応援

基本的な持ち物  
飲み物、タオル、上履き

# すくすくプラン

年間受講料 **5,000円** で **最大7講座**を受講できます



すくすくプラン

## 火 ママヨガ

No.1



時 9:50～10:50  
回 ～月2回（第2・4）  
師 名小路麻実子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 15名  
備 妊娠中、産後6ヶ月までは参加不可

お子さんが泣いても騒いでも安心して参加できる、ママの為に動いていくヨガクラスです。子どもと心地よく過ごすためにも、呼吸深くゆっくり体を動かすヨガと一緒に自分自身の身体を整えていきましょう。

## 水 産後引き締めベリーダンス

No.2



時 10:30～11:30  
回 月1回（第1水曜）  
師 ノノダエリ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 15名

出産により緩んだ骨盤を、ゆるやかな音楽に合わせて動かします。産後の体型回復はもちろん、ストレスケアにもオススメです。

## 水 ベビークラス

No.3



時 10:30～11:00  
回 全8回（第3水曜）  
師 小林文子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 15組  
備 6月～12月実施予定  
物 バスタオル・母子手帳・おむつ・オイル代（500円）

生後一ヶ月から一人歩き前までのベビーの教室です。オイルマッサージ、手遊び、親子でのふれ合い体操を通じて発達を促します。助産師の講師による体重測定や育児相談も実施。

## 水 ママフィット

No.4



時 11:20～11:50  
回 全8回（第3水曜）  
師 小林文子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 20名  
備 6月～12月実施予定

産後の姿勢改善・機能回復を目的として、ストレッチ、筋力強化や体幹強化を行なう教室です。

## 水 ママビクス

No.5



時 12:00～12:40  
回 全8回（第3水曜）  
師 小林文子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 20名  
備 6月～12月実施予定

妊娠出産によって伸展弛緩した筋群の機能回復と姿勢調整や産後体型を改善。軽快な音楽に合わせてストレス発散やリフレッシュに効果大！

## 水 親子ふれあいスキンシップ体操

No.6



時 10:40～11:30  
回 ～月2回（第2・4）  
師 山岸和成、藤田正子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 20組

お子さんの成長が実感できる瞬間があります。マット、跳び箱、平均台などを使って運動します。

## 水 絵本の読み聞かせ

No.7



時 11:30～11:50  
回 ～月2回（第2・4）  
師 橋本洋子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 すくすくプラン  
定 20組

子供達へ絵本の読み聞かせをおこないます。ホッとする時間をぜひ親子で楽しみましょう。みんなと見ると楽しいよ！一緒に本をめくると楽しいよ！

## 託児スタッフが講座参加をサポート♪

同施設内に託児ルームを設置、  
お子さんを預けて講座参加が出来ます。

※事前登録が必要です。クラブ事務所にて、  
お子さんの保険加入（800円）をお願いします。

### 料金表

保険登録	800円（年間）	事前登録
利用料金	200円（1講座）	当日支払





# 全10講座

基本的な持ち物  
飲み物、筆記用具

# こどもの文化

そろばん教室／将棋／囲碁／茶道／書道 など



## 火 こどもの茶道入門

No.24

時 18:00～18:45  
回 ～月2回（第1・3）  
師 原宗正  
場 いなっせ/和室  
年 5,000円  
定 10名  
備 対象:～中学生  
物 初回説明あり



これからの子供達は国際社会での活躍の場が多くなっていきます。茶道は日本文化の総合体であり日本の究極のおもてなしです。

## 火 将棋（初めて～中級）

No.25

時 18:30～19:30  
回 ～月2回（第2・4）  
師 小池廣光  
場 市民体育館附属会議室  
年 3,000円  
定 10名程  
備 対象:園児～大人  
物 室内履き



将棋は（文化）と（遊び）という二面性を持ち、大衆娯楽として多くの人々に愛好されています。仲間と打ち合い将棋の楽しさ、面白さを追求しませんか？

## 水 こどものいけ花教室

No.26

時 17:45～18:15  
回 ～月2回（第1・3）  
師 福澤いそ・黒河内美代子  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 2,000円  
定 16名  
備 対象:年中～中学生  
物 剣山、ハサミ、花合羽  
※初回貸出可



お花は色々な環境で育ちます。世界には様々な花があります。日本の花はなんといいましょうか。皆さんはどんな花が好きですか。お家にお花を飾るとみんなが笑顔になります。

## 木 そろばん教室①・②

No.27  
28

時 ①17:30～18:25 ②18:30～19:25  
回 ～月4回  
師 宮原恵子・岩出理恵  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 各9,000円  
定 各25名  
備 対象:小学1年生以上  
物 ソロバン（初回貸出可、購入可）、  
筆記用具



1わかりやすい、2質問しやすい、3楽しく学べる。この3条件を目指して活動している講座です！もう一度チャレンジしたい、検定に合格したい等、そろばんの検定を目指す子供～大人まで。

## 木 囲碁（経験者）

No.29

時 18:00～19:30  
回 ～月2回  
師 齋藤達夫  
場 いなっせ/会議室  
年 2,000円  
定 15名  
備 対象:園児～大人



碁は世界で4,000万人が楽しんでいるといわれます。白と黒の石と盤さえあれば年齢も性別も関係なく人がつながれる、究極のハンディキャップゲームを楽しみましょう。

## 土 子どものビーズ教室（初級）

No.30

時 13:30～14:30  
回 全6回（6～1月予定）  
師 水野英理  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 2,000円  
定 10名  
備 10月・12月なし



通すだけのシンプルなアクセサリで簡単に編めるものを作ります。お母さんやお父さんも一緒に参加OK！“ものづくり”の楽しさを味わって下さい！それに指先を使うことで頭の体操もできちゃう！？

## 土 子どものビーズ教室（中級）

No.31

時 15:00～16:30  
回 全6回（6～1月予定）  
師 水野英理  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 3,000円  
定 8名  
備 10月・12月なし



初級コースに満足できない人向け。ちょっと複雑な立体編みや難しいビーズ織り、金具の使い方に挑戦してみよう。

## 土 親子書道&文字教室①・②

No.32  
33

時 ①14:00～15:00 ②15:20～16:20  
回 ～月2回（第1・3）  
師 中斉康子  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 各5,000円  
定 各20名  
備 書道用具など  
※初回貸出可（初回説明あり）



親子、兄弟姉妹、祖父母とお孫さんなど、家族と一緒に書を学ぶ時間に。ペン、筆、鉛筆など色々な筆記用具で基本から楽しく学ぶ書道教室です！

# 全16講座

## こどものスポーツ

かけっこ／タグラグビー／サッカー／バスケット／バドミントンなど

### 基本的な持ち物

飲み物、タオル、(上履き)

### 月 キッズリズムダンス (年中・年長)

No.8

時 17:30～18:15  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 Yuka  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 15名



ポーズしたり、ジャンプしたり、まわったり、バランスしたり...♪1年間で3～4曲いろんな曲に合わせて振り付けします。元気に楽しく踊りましょう!

### 月 エンジョイダンス (小学1年生～6年生)

No.9

時 17:30～18:30  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 Yuka  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 20名  
備 小学6年生以上はNo.34も参加可能



体を大きく使って元気に踊りましょう! ストレッチ、筋トレも行いリズム感、柔軟性、集中力も養っていきましょう! 1年間で3～4曲いろんな曲に合わせて振り付けします。

### 月 飯島さん&松崎さんのバスケットボール教室

No.10

時 18:00～19:00  
回 ～月3回  
師 飯島真一、松崎旻  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 30名程  
備 対象:小学1年生～6年生  
※チームに所属していない子  
物 バスケットボール



バスケットボールに触れたことのない子も楽しめます♪競技の楽しみを感じながらドリブルやシュート練習にチャレンジしてみましょう!  
※ミニバス等チームに所属している方は対象外となります。

### 月 タグラグビー

No.11

時 19:00～20:30  
回 ～月2回  
師 伊藤勝彦・松澤誠司  
小池英美・小木曾正如  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 2,000円  
定 20名  
備 対象:年少～中学3年生



腰に付けたタグを取るとタックルされたことになります。身体の接触がないので女の子でも小さな子でも活躍できるラグビーです!

### 火 うんどうあそび塾 (年少～年長)

No.12

時 17:00～17:50  
回 ～月2回  
師 山岸和成  
場 高遠小学校体育館  
年 3,000円  
定 20名程



動物歩きや、オニゴっこなど昔ながらの遊びは強い身体をつくれます! 園児を対象に遊びを通じて子供達の発育を助ける運動講座です。

### 火 元気うんどう塾

No.13

時 18:00～18:50  
回 ～月2回  
師 山岸和成  
場 高遠小学校体育館  
年 3,000円  
定 25名程  
備 対象:小学1年生～6年生



ちょっぴり体育の要素をプラス♪楽しく身体を動かしながら、跳び箱や鉄棒、マット運動などのコツを身に付けます。

### 水 子どもの初めてバレエ (年中～小学1年生)

No.14

時 16:45～17:30  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 知久君江  
場 市民体育館附属トレーニング室2  
年 9,000円  
定 12名  
物 バレエ用品一式  
※初回時に説明 (準備不要)  
※既にお持ちの方は持参



憧れのバレエ、ちょっとやってみたいな! というお子さんの希望を叶えます。楽しく踊りましょう♪

### 木 かけっこあそび教室 (年長～小学2年生)

No.15

時 16:45～17:35  
回 ～月2回  
師 蟹澤恭吾  
場 伊那東小学校体育館  
年 5,000円  
定 15名程  
備 対象:年長～小学2年生



走る・投げる・跳ぶ、陸上競技に関わる運動あそびを行います♪





## 木 かけっこ教室 (小学3年生～6年生)

No.16

時 17:40～18:30  
回 ～月2回  
師 蟹澤恭吾  
場 伊那東小学校体育館  
年 5,000円  
定 15名程  
備 対象:小学3年生～6年生



走る・投げる・跳ぶ、陸上競技に関わる全ての練習を小学生向けにアレンジして活動します!

## 木 ちびっ子サッカー教室 (年中・年長)

No.17

時 16:45～17:35  
回 ～月2回  
師 山岸和成  
場 伊那東小学校体育館  
年 5,000円  
定 20名程  
備 対象:年中・年長  
物 サッカーボール



みんなで楽しくボールを蹴ってみよう♪ボールタッチ～ミニゲーム～基本的なルールまでをレッスン! 休日の大会や練習試合もありません! Let's Enjoy Football♪

## 木 キッズスポーツ塾

No.18

時 17:40～18:30  
回 ～月2回  
師 山岸和成  
場 伊那東小学校体育館  
年 5,000円  
定 25名程  
備 対象:小学1年生～6年生



様々なスポーツ(かけっこ、ドッジボール、サッカー、バスケ、バレーなど)の導入～簡単なゲーム形式までを行います! 誰でも最初は初心者です、楽しく体験してみましょう♪

## 土 硬式テニス (小学4年生～大人)

No.19

時 9:30～11:30  
回 全14回予定(5～11月)  
師 伊那テニス協会  
場 ほりでいドーム  
年 5,000円  
定 大人15名、小学4年以上10名  
備 対象:小学4年以上～大人  
物 ラケット



テニスは初心者から経験者、子どもから熟年まで一緒に楽しめます。初心者はテニスの楽しさを学び、経験者はレベルUPを目指して練習しています。

## 土 初めてのバドミントン

No.20

時 17:30～18:45  
回 ～月4回  
師 伊藤尚臣  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 20名  
備 対象:小学生以上(幼児は要相談)  
ゲーム上位は次クラスへの促しあり  
物 ラケット



ラケットの握り方からきれいなフォームや打ち方を習える講座です。大人～子供まで、また親子での参加も可能です。ぜひ見学にお越しください。※幼児も親子同伴受講なら参加可能

## 土 楽しくバドミントン(経験者)

No.21

時 18:45～20:00  
回 ～月4回  
師 伊藤尚臣  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 20名  
備 対象:小学生以上  
ゲーム上位は次クラスへの促しあり  
物 ラケット



初めてのバドミントン(初心者)から継続の方向けの講座です♪ラケットの握り方、きれいなフォーム、打ち方を身に付けましょう。社会人の方もご参加いただけます!

## 土 レベルアップバドミントン

No.22

時 20:00～21:30  
回 ～月4回  
師 伊藤尚臣  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 16名  
備 対象:小学生以上  
前クラスサポート依頼あり  
物 ラケット



バドミントンの技術向上を目指す小・中学生～大人の講座です。「昨日の自分を越える」を目標に各自のレベルに合わせた練習をしています。

## 日 ソフトテニス (小学生～大人)

No.23

時 13:00～15:00  
回 ～月2回  
師 市川麻子  
場 ほりでいドーム  
年 5,000円  
定 30名程  
備 小学生は可能なら親同伴  
物 ソフトテニスラケット(貸出可)



一年間楽しみながらスポーツマンシップを身に付け、生涯スポーツとしてソフトテニスを楽しんで欲しいと思い頑張っています。

全11講座

# スポーツ講座

基本的な持ち物

飲み物、タオル、(上履き)

バドミントン／ゴルフ／卓球／テニス など

## 月 かんたんダンス

No.34

時 19:00～20:00  
回 ～月2回(第2・4)  
師 Yuka  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 20名  
備 対象:小学6年生以上



邦楽、洋楽様々な曲に合わせて年間4～5曲ほど簡単な振付をします。楽しく気軽に踊ってみましょう! ストレス発散!!

## 火 enjoyゴルフ

No.35

時 19:00～20:00  
回 全8回(6～7月予定)  
師 和田俊雄  
場 grandingolf(西春近)  
年 5,000円  
定 5名  
物 ゴルフクラブ(貸出可能)  
グローブ(購入可能)



ゴルフを始めたい方、初心者～中級者を中心に個人のレベルに合った指導を行います。室内レッスンなので天候に左右されない環境で安心して参加頂けます。シミュレーション設備を使用したゴルフ体験が出来ます!

## 水 ゴルフ教室

No.36

時 19:00～20:00  
回 全20回(4～11月予定)  
師 林憲親  
場 秀和ゴルフクラブ  
年 6,000円  
定 20名



パーソナルゴルフでは個々のレベルに合わせた指導を行っています。初心者～中級者までそれぞれ個人の課題に合わせて練習に励んでいます。

## 木 バドミントン

No.37

時 10:30～12:00  
回 ～月2回(第2・4)  
師 齋藤聡史  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 5,000円  
定 20名  
物 ラケット



シャトルを打ちあってラリーを楽しむ講座です。初心者の方には講師がついて打ち合えるように練習します。経験者の方はどんどんシャトルを打ちあいましょう。一緒にバド活しませんか?

## NEW 木 卓球教室①

No.38

得 No.39とセットで  
5,000円

時 13:00～15:00  
回 ～月1回(第1木曜)  
師 コーチングスタッフ  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 3,000円  
定 20名  
物 ラケット



基礎練習を中心に「楽しく卓球」がモットーです。それぞれのペースで、無理なくやりましょう! 第1木曜、午後の実施です

## NEW 木 卓球教室②

No.39

得 No.38とセットで  
5,000円

時 10:00～12:00  
回 ～月1回(第3木曜)  
師 コーチングスタッフ  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 3,000円  
定 20名  
物 ラケット



基礎練習を中心に「楽しく卓球」がモットーです。それぞれのペースで、無理なくやりましょう! 第3木曜、午前の実施です。



(有)文正堂スポーツ

伊那市西町アピタ伊那店南  
TEL.72-7281 FAX.76-2188  
<http://www.bunseido-sports.jp>  
E-mail. info@bunseido-sports.jp

美篤でやっています!一般の方の入会也大歓迎!

5歳～7歳までの  
煌士会 ちびっ子クラスができました  
柔道教室

まずは  
見学・体験に来て  
みませんか?

ブログや  
Facebookで  
情報発信中!

体と心を強くしたい仲間があつまれ!!

場 所 おおにし整骨院内柔道場(美篤4241-3)

練習日 月・火(19時～21時)木(18時30分～20時30分)  
ちびっ子クラス:土(12時30分～13時30分)

対 象 5歳～(男子・女子)親子で入会也大歓迎!

月 謝 2,000円(きょうだい割引あります)

練習参加日は  
自由によべます



ブログ



Facebook

お問い合わせ **TEL.080-3161-6097**【代表:大西誠】





## 土 硬式テニス (小学4年生～大人)

No.19

時 9:30～11:30  
回 全14回予定 (5～11月)  
師 伊那テニス協会  
場 ほりでいドーム  
年 5,000円  
定 大人15名、小学4年以上10名  
備 対象:小学4年生以上～大人  
物 ラケット



テニスは初心者から経験者、子どもから熟年まで一緒に楽しめます。初心者はテニスの楽しさを学び、経験者はレベルUPを目指して練習しています。

## 土 初めてのバドミントン

No.20

時 17:30～18:45  
回 ～月4回  
師 伊藤尚臣  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 20名  
備 対象:小学生以上 (幼児は要相談)  
ゲーム上位は次クラスへの促しあり  
物 ラケット



ラケットの握り方からきれいなフォームや打ち方を習える講座です。大人～子供まで、また親子での参加も可能です。ぜひ見学にお越しください。※幼児も親子同伴受講なら参加可能

## 土 楽しくバドミントン (経験者)

No.21

時 18:45～20:00  
回 ～月4回  
師 伊藤尚臣  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 20名  
備 対象:小学生以上  
ゲーム上位は次クラスへの促しあり  
物 ラケット



初めてのバドミントン (初心者) から継続の方向けの講座です。ラケットの握り方、きれいなフォーム、打ち方を身に付けましょう。社会人の方もご参加いただけます！

## 土 レベルアップバドミントン

No.22

時 20:00～21:30  
回 ～月4回  
師 伊藤尚臣  
場 エレコム・ロジテックアリーナ  
年 9,000円  
定 16名  
備 対象:小学生以上  
前クラスのサポート依頼あり  
物 ラケット



バドミントンの技術向上を目指す小・中学生～大人の講座です。「昨日の自分を越える」を目標に各自のレベルに合わせた練習をしています。

## 日 ソフトテニス (小学生～大人)

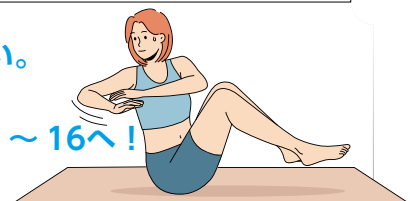
No.23

時 13:00～15:00  
回 ～月2回  
師 市川麻子  
場 ほりでいドーム  
年 5,000円  
定 30名程  
備 小学生は可能なら親同伴  
物 ソフトテニスラケット (貸出可)



一年間楽しみながらスポーツマンシップを身に付け、生涯スポーツとしてソフトテニスを楽しんで欲しいと思います。

仕事終わりに運動したい。  
ヨガで心身を整えたい。  
フィットネス講座はP.9～16へ！



花や土に触れて癒されたい。  
昔習っていた、新たな挑戦に。  
文化講座はP.17～18へ！



競技用シューズ全般  
一人ひとりの足にあった  
インソール製作します

もっと速く！もっと高く！ **即日納品 (約2時間)**  
持てる力を引き出して最高のパフォーマンスを！

オーダーメイドインソールを含めた靴のトータルフィッティング

フットウェアバランスラボ [靴工房クラデアルテ]

TEL.0265-98-9838 要予約 フットウェアバランス

伊那市山寺305-10 営業時間/10:00～18:00 定休日/月・木曜日



バドミントン・ソフトテニス・テニス

ラケットスポーツ専門店

**BWAY**  
RACKET WELLNESS

ガットの張り替え！最短即日仕上げ

LINE 公式アカウント

お問い合わせ・張り替えのご予約は  
QRコードを読み取ってください



TEL/FAX 0265-95-3346

日本バドミントン専門店会加盟店 〒396-0009

ビーウェイ 長野伊那店 伊那市日影413-1 南側

営業時間 月火木金/12:00～19:00 土/12:00～18:00 日曜・水曜定休

駐車場は木曾の権兵衛様の駐車場をご利用ください



# 全66講座

## 基本的な持ち物

飲み物、タオル、上履き、(ヨガマット)

# フィットネス講座

エアロビクス／社交ダンス／フラダンス／  
3B体操／ヨガ各種 など

## 月 シニアのためのちょこっと社交ダンス

No.40

**得** No.41とセットで  
9,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第1・3)

師 水野直子

場 市民体育館附属トレーニング室

年 5,000円

定 10名

物 ダンスシューズ (運動靴も可)



社交ダンスの基本的なステップを、体に無理な負担をかけず気楽に踊ります♪  
お腹や背中に意識を向けて踊るうちに自然に綺麗な姿勢が身につきます♪  
脳ミソもちょっぴり揺り動かして、心身ともに活力を保っていきましょう♪

## 月 エアリアルヨガ (月)

No.42

**得** No.43とセットで  
13,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第1・3)

師 新田ひとみ

場 e-studioBodyDesign

年 7,000円

定 10名



伸縮するハンモックを使って、ヨガのポーズ、ストレッチ、トレーニング、癒しの全て  
を体験、体感できます。身体の巡りを良くすることで冷え性、肩こり、むくみなど不調  
の軽減や車酔いの改善にもつなげます。

## 月 ボクティスエクササイズ (月)

No.44

時 9:30～10:30

回 月1回

師 梅本道代

場 市民体育館附属トレーニング室

年 4,000円

定 20名



ボクシングの簡単な動き (パンチ、キックなど) を、深い筋肉を使って行うプログラム  
です。ストレス発散!! 初めての方でも気軽に始められます。

## 月 Let's doエアロビック (月)

No.46

**得** No.47とセットで  
9,000円

時 9:40～10:40  
回 ～月2回 (第1・3)

師 福澤一利

場 いなせ/レッスン室

年 5,000円

定 30名



安全で、誰でも、楽しく! 効果的なレッスンで快適な時間を一緒に過ごしましょう!!

## 月 シニアのための元気ダンス

～童謡唱歌によってマンボ・チャチャ～

No.41

**得** No.40とセットで  
9,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第2・4)

師 水野直子

場 市民体育館附属トレーニング室

年 5,000円

定 15名



何歳になってもスックリシャッキリしたい貴方にピッタリの講座です♪音楽に合  
わせて、手・足・頭を楽しく動かす事によってバランス良く動ける身体を作ります♪  
幼い頃から慣れ親しんだ曲で童心に戻ってワイワイ楽しくLet'sダンス!

## 月 体幹ピラティスシルクサスペンション (月)

No.43

**得** No.42とセットで  
13,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第2・4)

師 新田ひとみ

場 e-studioBodyDesign

年 7,000円

定 10名



ハンモックとハンドルのついた2本のツールを使って、ピラティス本来の目的である体幹をより意  
識できます。マットエクササイズから一歩前進、より早く目標に近づけるはず。自重負担なので  
余計な負担をかけず骨盤底筋群の強化防止、内臓下垂の改善も見込めます。

## 月 骨盤調整ストレッチーズピラティス (月)

No.45

時 10:45～11:45  
回 月1回

師 尾陰由美子

場 市民体育館附属トレーニング室

年 4,000円

定 16名

物 ヨガマット、長めのタオル  
※ひめトレ貸出あり



伸縮性のある布をサポートに骨盤力、体幹力を高めて、姿勢改善、スタイルアップを  
目指しましょう。

**営業時間**  
11:00～22:00 (入館締切 21:00)

**定休日**  
毎週木曜日 ※祝日は営業

**入浴料**  
大人 750円 / 小人 500円

**お問い合わせ**  
TEL.0265-83-7227  
(家族旅行村 管理棟)

男湯・女湯ともに完備!  
**バレルサウナ**

日帰り温泉  
気軽に  
リフレッシュ

信州駒ヶ根高原 早太郎温泉郷  
露天こぶしの湯

**入浴割引券**  
200円引券  
通常 大人750円・550円  
※他券との併用不可

**賞状**

文具店の**赤えんぴつ**は  
こんな事もできます!!

スポーツ大会・試合・昇級審査に

- トロフィー
- 楯
- 賞状作成・印刷
- ペナント
- 記念品・景品
- 横断幕・垂れ幕印刷

お気軽にご相談ください。

**赤えんぴつ**  
0265-73-8255  
伊那市西春近 2471  
<http://www.e-akaenpitsu.com>

**優勝**



## 月 Let's doピラティス(月)

No.47 **得** No.46とセットで  
9,000円  
時 10:50～11:50  
回 ～月2回(第1・3)  
師 福澤一利  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 30名



ピラティスは呼吸とインナーマッスルを使い健康的な身体をつくる運動です。負荷は少ない運動ですが「姿勢改善」「引き締め」「ストレッチ」「リラックス」などの効果があります。

## 月 健康体操～筋力づくりとストレッチ～

No.49 **得** No.50or51とセット  
で5,000円  
時 13:00～14:00  
回 全10回(第1月曜)  
師 田口正彦  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 3,000円  
定 20名



いつまでも元気で自立した生活を送る事が出来るように支援します。楽しく身体を動かし「貯筋」をして日常生活をスムーズに!「幻の体操ラジオ体操第3」も行います!

## 月 インターバル速歩を取り入れたノルディックウォーキング

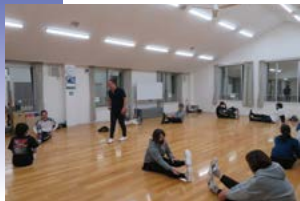
No.51 **得** No.49or50とセット  
で5,000円  
時 13:00～14:00  
回 全10回(第2月曜)  
師 田口正彦  
場 春日公園(雨天:附属施設)  
年 3,000円  
定 20名



「速歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行う、ポールを使ったウォーキングです。運動不足、ストレス、生活習慣病にサヨナラしませんか?※ポール無料貸出可

## 月 引き締めボディーエクササイズ

No.53 **得** No.54とセットで  
9,000円  
時 19:40～20:40  
回 ～月2回(第1・3)  
師 コーチングスタッフ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 25名



今の自分に諦めていませんか?短期間でも身体をつくるができます。身体づくりをすることで自分のことが好きになっていきますよ。

## 月 気軽に健康3B体操

No.48  
時 10:40～12:00  
回 ～月4回  
師 中田美代子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 9,000円  
定 15名  
物 ボール、ベル、ベルター  
※初回貸出可



3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの3つの用具を使って行う健康体操です。みなさんと楽しく、心も身体もリフレッシュ!

## 月 スクエアステップ体力づくり

No.50 **得** No.49or51とセット  
で5,000円  
時 14:10～15:10  
回 全10回(第1月曜)  
師 田口正彦  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 3,000円  
定 20名



転倒防止、認知機能向上、体力づくりの為の専用マットを使ったステップ運動です。膝に過度の負担をかけず、頭の体操にもなります。

## 月 kickboxing

No.52 **得** No.55とセットで  
9,000円  
時 19:00～19:50  
回 ～月2回(第1・3)  
師 HIROMI  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 12名  
備 高強度クラス



パンチとキックでストレス発散!男性向きのエクササイズと思いきや…なんと!?女性のメンタルヘルスに有効なプログラムなんです!いつもアクティブでいたい方にオススメです。

## 月 体幹トレーニング

No.54 **得** No.53とセットで  
9,000円  
時 19:40～20:40  
回 ～月2回(第2・4)  
師 コーチングスタッフ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 25名



今まで体験したことのないトレーニングプログラムで短時間で理想の身体を目指しましょう!安心してください。年齢は問いません!

衣料・食品・生活用品など 地域密着型ショッピングセンター

# ベルシャインで 習い事

当店でも伊那市総合型地域  
スポーツクラブ主催の講座  
(の一部)を受講できます。

株式会社ニシザワは松本山雅FCの  
オフィシャルスポンサーです。

**伊那店 TEL:0265-76-2111** 伊那市日影435-1

# ひなた法律事務所

HINATA LAW OFFICE

あなたの身近な法律事務所です。  
お困りごとの際には1人で悩まずに  
お気軽にご相談下さい。

初回相談料(5,000円)が無料になる制度があります。  
まずはお電話(無料)にてご確認ください。

**0265-76-6880** 【休日】土・日・祝

伊那市西町4864 1F

NEW

## 月 頑張ってる人のトータルボディケア (月)

No.55

**得** No.52とセットで  
9,000円

時 20:00～20:50  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 HIROMI  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 20名  
物 ヨガマット



毎日お疲れ様です。頑張り過ぎて、体調が悪くなっていませんか?この講座では、華麗に舞い(太極舞)呼吸や身体の内を整え(ストレッチ、ヨガ)少しだけ筋力アップ(ピラティス、自重トレ)を行い、毎日をもっと楽しく!元気ハツツツ!と過ごせるよう、様々なプログラムを組み合わせた欲張りバラエティエクササイズです。みんなでワイワイ楽しめませんか?楽しくトレーニングしましょう!

火

## 健康体操～リンパ操体～(シニア)

No.56

時 9:30～11:00  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 城倉通浩  
場 美篤きらめき館  
年 5,000円  
定 20名  
物 ヨガマット



日常生活の中で、身体のかたさ、痛み、動きにくさで悩んでいる方必見です。そんな皆さんの悩みを講座で解消していきましょう。操体法はご自分の体を自ら整えていくものです。「動きやすい方向」へ動かすことによって「動きにくい方」を改善するという無理なく画期的な方法により身体を改善していきます。

火

## 癒しのヨーガセラピー①・②

～心身の調和を図る優しいヨーガ～

No.57  
58

時 ① 9:30～10:40 ② 10:50～12:00  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 小林須美子  
場 市民体育館附属会議室  
年 各5,000円  
定 各15名



伝統的なヨーガを科学的な研究を基に応用したオーダーメイドのヨーガです。身体、呼吸、心に働きかけストレスや様々な不調をセルフケアします。自己治癒力の向上、筋力強化、自律神経やホルモンバランスの調整をしています。

火

## 朝ヨガ

No.59

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 名小路麻実子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 15名



1日を健やかに有効活用していきたい方へ朝ヨガで適度に体と心のエネルギーも引き出していきましょう。日頃の運動不足の解消も期待できます。無理なポーズはしないので運動が苦手な人にぴったりです。

火

## 楽々エアロビクス

No.60

時 11:00～12:00  
回 ～月4回  
師 伊藤ゆかり  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 9,000円  
定 15名



お互い「元気」の刺激のおすそわけ!この時間は私だけのもの、うちの事はひとまず置いておいてどこかで聞いたことがある音楽に身をまかせましょう!

火

## 初級太極拳

No.61

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 矢田雅子  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 20名



大人は元気で寝込まない!太極拳は誰でもできますが、取り組んでみると毎回発見がある奥深い武術です。

NEW

## 火 はつらつ元気体操

No.62

時 13:30～14:30  
回 ～月4回  
師 伊藤ゆかり  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 9,000円  
定 15名  
物 ヨガマット



「今」が一番若いとき!あせらず、あわてず、あきらめず、たのしく体と対話しましょう!

火

## シニアヨガ

No.63

時 13:00～14:00  
回 ～月4回  
師 名小路麻実子  
場 伊那公民館/いなっせ  
年 9,000円  
定 30名



自分のできるところまで、を大切にしているクラスです。簡単な反復運動から呼吸と合わせてポーズを保つヨガの動きを行うことで最後には体も心もすっきり。体の硬い方や運動習慣のない方お待ちしております!



A home that enjoys change

KATAGIRI feat. EYEFUL HOME

## 変化を楽しむ住まい

住まいは刻々と変化します。  
家は住まい手の人生に寄り添い永い時間をともにします。  
たくさんの想いと記憶をつくる場所となり、暮らしに馴染んでいきます。  
愛着が湧き成長していく家を創り続けます。



WEBサイト

株式会社片桐建設 伊那店 長野県伊那市上牧 6883 ☎ 0120-00-7181  
KATAGIRI CORPORATION 本社 長野県伊那市福島1471 TEL: 0265-78-7181

国土交通大臣許可(般-4)第17520号 宅地建物取引業 長野県知事(5)第4652号



## 火 アシュタンガヨガ

No.64

時 14:15～15:15  
回 ～月4回  
師 名小路麻実子  
場 伊那公民館/いなっせ  
年 9,000円  
定 30名



比較的運動量のあるヨガクラスです。決められた順番のアーサナを呼吸とともに行う伝統的なヨガを初心者からでも無理なくできるようアレンジ。太陽礼拝から立位のポーズ中心に行い筋力アップを目指します。

NEW

## 火 頑張ってる人のトータルボディケア (火)

No.66

**得** No.65とセットで  
9,000円

時 14:20～15:20  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 HIROMI  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 20名  
物 ヨガマット



毎日お疲れ様です。頑張り過ぎて、体調が悪いなんてことはありませんか?この講座では、華麗に舞い(太極舞)呼吸や身体の内を整え(ストレッチ、ヨガ)少しだけ筋力アップ(ピラティス、自重トレ)を行い、毎日をもっと楽しく!元気ハツラツと過ごせるよう、様々なプログラムを組み合わせた欲張りバラエティエクササイズです。みんなでワイワイ励まし合いながら楽しくトレーニングしましょう!

## 火 エアリアルヨガ (火)

No.68

**得** No.69とセットで  
13,000円

時 18:45～19:45  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 新田ひとみ  
場 e-studioBodyDesign  
年 7,000円  
定 10名



伸縮するハンモックを使って、ヨガのポーズ、ストレッチ、トレーニング、癒しの全てを体験、体感できます。身体の巡りを良くすることで冷え性、肩こり、むくみなど不調の軽減や車酔いの改善にもつながります。

## 火 夜ヨガ

No.70

**得** No.71とセットで  
15,000円

時 19:00～20:00  
回 ～月3回 (第1・3・4)  
師 伊藤ゆかり  
場 いなっせ/レッスン室  
年 8,000円  
定 30名



一日お仕事お疲れ様でした。「ホッ」とするクラスへようこそ。他人と比べず自分と向きあう時間に。ヨガの前と終了後、身体の変化をとらえて下さい。

## 火 ZUMBA・G (ビギナー・シニア)

No.65

**得** No.66とセットで  
9,000円

時 13:00～14:00  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 HIROMI  
場 いなっせ/レッスン室  
年 5,000円  
定 15名



「ズンパって、なに?」「ズンパって、難しそうだね?」よく言われますが、動きに慣れてしまえば楽しく踊れます。テンポの良いリズムにのって気分爽快!

## 火 手話ダンス

No.67

時 14:00～15:30  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 大槻一子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 4,000円  
定 15名  
物 ダンスシューズ



手話ダンスは音楽の歌詞に手話をつけて軽いステップで踊ります。簡単な手話を覚えながら明るくとも楽しい講座です。手話を覚えて体の不自由な皆さんと楽しく交流しましょう。

## 火 体幹ピラティスシルクサスペンション (火)

No.69

**得** No.68とセットで  
13,000円

時 18:45～19:45  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 新田ひとみ  
場 e-studioBodyDesign  
年 7,000円  
定 10名



ハンモックとハンドルのついた2本のツールを使って、ピラティス本来の目的である体幹をより意識できます。マットエクササイズから一歩前進、より早く目標に近づけるはず。自重負担なので余計な負担をかけず骨盤底筋群の強化防止、内臓下垂の改善も見込めます。

## 火 楽々エアロビクス (夜)

No.71

**得** No.70とセットで  
15,000円

時 20:10～21:00  
回 ～月3回 (第1・3・4)  
師 伊藤ゆかり  
場 いなっせ/レッスン室  
年 8,000円  
定 30名



自分で自分を奮めることができる教室です。できなかったステップが一つできると嬉しい。また次へランクアップできます!

市街から約1時間で来れる別世界へ  
**中央アルプス 駒ヶ岳ロープウェイ**  
TEL.0265-83-3107

空とつながる2612テラス  
**SO・RA・TO・KI**  
絶景テラスで望む中央アルプスの大自然  
中央アルプス千畳敷

**税金・会計・労務・許可・事業承継**

経営に関すること  
相続に関することは  
あおば会計へご相談ください!

税理士・社会保険労務士・行政書士など各専門家が在籍

**あおば会計** TEL:0265-72-6131  
FAX: 0265-73-2152  
Mail: k-aoba.info@tkcnf.or.jp  
長野県伊那市山寺 284-1

## 水 脳トレレクリエーションダンス

No.72

時 9:00～9:50  
回 ～月2回（第2・4）  
師 佐藤ふみ子  
場 美篤きらめき館  
年 4,000円  
定 10名程



昔なつかしい曲から今どきの曲まで・・・曲に合わせて普段着でできる体力作りです。無理をしないで楽しく身体を動かすことで気持ちと身体を元気に！

## 水 健康体操～ピンコロ～（リンパ操体）

No.73

時 9:00～10:10  
回 ～月2回（第1・3）  
師 城倉通浩  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 30名  
物 ヨガマット



いつまでも若々しく、いきいき元気にピンピンコロリンで行きたい方は是非ともご参加下さい。操体法は「動きやすい方向」へ動かすことにより「動きにくい方」を改善する無理なく画期的な方法により身体を改善できます。

NEW

## 水 ディスコダンス

No.74

時 13:30～14:30  
回 全8回（第3水曜）  
師 Yuka  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 4,000円  
定 30名



簡単なステップで昔懐かしい70・80年代ディスコミュージックを楽しみながら踊りませんか？ダンス初心者の方、運動不足の方、音楽が好きの方などでもOK！気軽に踊ってストレス発散！楽しみましょう！

## 水 にこにこ健康体操

No.75

時 13:30～14:40  
回 ～月2回（第2・4）  
師 福澤一利  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 20名



気持ちよく楽しく運動をして心と体に栄養を！様々なエクササイズや体操、ストレッチやトレーニングで健康的な時間を過ごしましょう。

## 水 Let's doピラティス（水）①

No.76

得

No.124と  
セットで9,000円

時 18:30～19:30  
回 ～月2回（第1・3）  
師 福澤一利  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 25名



ピラティスは呼吸とインナーマッスルを使い健康的な身体をつくる運動です。負荷は少ない運動ですが「姿勢改善」「引き締め」「ストレッチ」「リラックス」などの効果があります。

## 水 Let's doピラティス（水）②

No.124

得

No.76と  
セットで9,000円

時 18:30～19:30  
回 ～月2回（第2・4）  
師 福澤一利  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 25名



ピラティスは呼吸とインナーマッスルを使い健康的な身体をつくる運動です。負荷は少ない運動ですが「姿勢改善」「引き締め」「ストレッチ」「リラックス」などの効果があります。

## 水 Let's doエアロビック（水）①

No.77

得

No.125と  
セットで9,000円

時 19:40～20:40  
回 ～月2回（第1・3）  
師 福澤一利  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 25名



安全で、誰でも、楽しく！効果的なレッスンで快適な時間を一緒に過ごしましょう！！

## 水 Let's doエアロビック（水）②

No.125

得

No.77と  
セットで9,000円

時 19:40～20:40  
回 ～月2回（第2・4）  
師 福澤一利  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 25名



安全で、誰でも、楽しく！効果的なレッスンで快適な時間を一緒に過ごしましょう！！

NEW

## 水 簡単筋トレ『自重トレーニング』

No.78

時 19:30～20:15  
回 全12回  
師 今村哲也  
場 エムスターズ スタジオ  
年 5,000円  
定 10名



器具を使わずに出来る自重トレーニングです。日常生活の隙間時間に場所を取らずに出来る簡単な動きを取り入れています。運動初心者～上級者まで一緒に参加OK。しなやかな身体づくり、スポーツパフォーマンス向上にオススメです！

## 木 健やかyoga（初心者）

No.79

得

No.80とセットで  
9,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回（第2・4）  
師 横澤志津子  
場 市民体育館附属会議室  
年 5,000円  
定 15名



身体が硬くても、身体に不調があってもご参加いただけるやさしいヨガです。かんたんな動きで、ゆっくりと体をほぐします。心も体も気持ちよくなります。



## 木 やさしいフローヨガ

No.80	<b>得</b> No.79とセットで 9,000円	時 10:45～11:45 回 ～月2回（第2・4） 師 横澤志津子 場 市民体育館附属会議室 年 5,000円 定 15名
-------	-------------------------------	---



ポーズからポーズへ呼吸に合わせて、やさしく、ゆっくりと流れるように動いていきます。初心者の方でも、体の硬い方でも、ヨガを続けている方でもご参加いただける、自身のカラダと向き合えるクラスです。

## 木 ヨガ(木)

No.82	<b>得</b> No.81とセットで 15,000円	時 11:05～12:00 回 ～月4回 師 伊藤ゆかり 場 いなっせ/レッスン室 年 9,000円 定 30名
-------	--------------------------------	---



知らないあなたと知らない私が知り合い、やがて仲間になる。よくわからないけど不思議とそうなる。ヨガは心と体を結ぶもの・・・。

## 木 すてきにフラダンス

No.84	<b>得</b> No.113or114と セットで9,000円	時 11:00～11:50 回 ～月2回（第1・3） 師 倉田美穂 場 市民体育館附属トレーニング室 年 5,000円 定 15名 物 バウスカート（貸出200円）
-------	-------------------------------------	--



基礎からゆっくりレッスンします。年間2～3曲、日本語・英語・ハワイ語の歌詞など。まずはステップ、そして歌詞を理解し振り付け、曲に合わせて楽しく踊りましょう。

## 木 自然の中で健康ウォーキング

No.86	<b>得</b> No.85とセットで 7,000円	時 13:00～14:00 回 全12回（6～12月、第1・3） 師 渡邊尋・伊東功一 場 市内公園等※雨天：市民体育館附属 年 4,000円 定 20名 物 リュック、雨具、飲み物、ウォーキング シューズ、ウインドブレーカー
-------	-------------------------------	--



天気の良い日にはアウトドアを自然観察や四季の風景を楽しみながら歩いていきます。楽しいピクニックなども企画しています。靴の正しい選び方や履き方など学びながら一緒に歩いてみませんか。

こころとどく  
**花キュービット**

\*お誕生日 \*結婚記念日  
\*喜寿・米寿のお祝いなどなど  
お花を贈る。思いを伝える。

南信 花園

伊那市西町6296-12  
☎0265-72-8785  
休/火曜日

市民体育館西  
デュボンダン  
花束のご注文や  
お問い合わせは  
こちらから

伊那文化会館

LINE

## 木 健やかピラティス

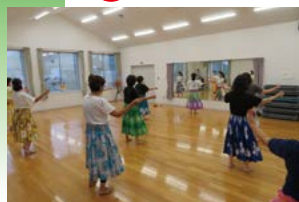
No.81	<b>得</b> No.82とセットで 15,000円	時 10:00～10:55 回 ～月4回 師 伊藤ゆかり 場 いなっせ/レッスン室 年 9,000円 定 30名
-------	--------------------------------	---



あなたは今どんな自分になりたいですか?「考えるエクササイズ」ピラティスを通じて自身を知って理想に近づきましょう。まずは健康でね。

## 木 かんたんフラダンス(初心者)

No.83	<b>得</b> No.113or114と セットで9,000円	時 10:00～10:50 回 ～月2回（第1・3） 師 倉田美穂 場 市民体育館附属トレーニング室 年 5,000円 定 15名 物 バウスカート（貸出200円）
-------	-------------------------------------	--



基本のステップといくつかのハンドモーションで、誰でもかんたんフラダンス!!ハワイの景色を想像しながら体を動かす事で頭も身体もスッキリ!!

## 木 ロコモ予防～骨・関節・筋肉元気!!～

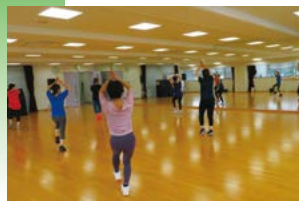
No.85	<b>得</b> No.86とセットで 7,000円	時 13:00～14:00 回 ～月2回（第2・4） 師 伊東功一・片桐宣洋 渡邊尋・清水仁美 場 市民体育館附属トレーニング室 年 4,000円 定 25名
-------	-------------------------------	---



5年、10年後の自分の体力・みなさんの将来を応援します。「ロコモティブシンドローム」(骨、関節、筋肉機能が衰えてきている状態)予防を今から一緒に。

## 木 ZUMBA・G(ミドル・アクティブ)

No.87	時 14:20～15:20 回 ～月2回（第2・4） 師 HIROMI 場 市民体育館附属トレーニング室 年 5,000円 定 15名 備 高強度クラス
-------	--



アップテンポでガンガン!ダウンビートでクールに決める!スローテンポでリラックス!いろいろな音楽に合わせて踊るノリノリの50分です♪

www.c-fudousan.com

**誰もが知っておきたい  
不動産相続のこと**

財産の多い少ないに関わらず、  
誰もが相続問題に直面する  
時代になりました。

不動産相続のご相談はお電話でご予約お受けしております

相続税? ちよつとした相続でも? ちよつとした遺産でも? わずかな不動産でも? 子どもがいない夫婦だと?

中央不動産は  
保険・税務・法律の  
専門家と連携を  
取りながら **解決**

信州一親切な不動産屋さんを目指します

株式会社 中央不動産

伊那市中央4810-10  
☎0120-760-412  
中央不動産 伊那 検索

免許番号長野県知事(11)第2337号・(公社)長野県宅地建物取引業協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

NEW

木

## ウェーブリング ストレッチ&amp;整体学でセルフケア

No.88

時 18:45～19:45  
回 ～月3回  
師 新田ひとみ  
場 e-studioBodyDesign  
年 9,000円  
定 13名  
物 あればヨガブロック  
(貸出あり)



見た目にとどまらず、体の歪みは大きな病にもつながって行くそうです。ウェーブリングで解されるという極上の癒し体験の後は、下肢症状に悩む私自身が体験している体の変化と改善を味わっていただきたい! 健やかに過ごすための自己整体法です。

金

## エアリアルヨガ (金)

No.89

**得** No.90とセットで  
13,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 新田ひとみ  
場 e-studioBodyDesign  
年 7,000円  
定 10名



伸縮するハンモックを使って、ヨガのポーズ、ストレッチ、トレーニング、癒しの全てを体験、体感できます。身体の巡りを良くすることで冷え性、肩こり、むくみなど不調の軽減や車酔いの改善にもつながります。

金

## 体幹ピラティスシルクサスペンション (金)

No.90

**得** No.89とセットで  
13,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 新田ひとみ  
場 e-studioBodyDesign  
年 7,000円  
定 10名



ハンモックとハンドルのついた2本のツールを使って、ピラティス本来の目的である体幹をより意識できます。マットエクササイズから一歩前進、より早く目標に近づけるはず。自重負担なので余計な負担をかけず骨盤底筋群の強化防止、内臓下垂の改善も見込めます。

金

## 美姿勢ヨガ&amp;ボディメイク (金)

No.91

**得** No.92とセットで  
9,000円

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 上野優子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 15名 (女性限定)  
物 リリースローラー・  
リリースボール



ほぐす+伸ばす(ヨガ)+鍛えるのメソッドで動ける華奢な美ボディを! 自分ペースで美ボディを目指す女性のお手伝い。楽しくボディメイクしましょう!

金

## 美姿勢ヨガ&amp;腰痛改善 (金)

No.92

**得** No.91とセットで  
9,000円

時 10:45～11:45  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 上野優子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 15名 (女性限定)  
物 リリースローラー・  
リリースボール



ほぐす+伸ばす(ヨガ)+鍛えるのメソッドに骨盤の左右差を整え安定させていくクラスです。産後の方にもおすすめです!

NEW 金

## 女性のためのビューティーヨガ

No.93

時 9:30～10:30  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 上野優子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円 (女性限定)  
定 15名



インナーマッスルを意識し、美姿勢を目指していくクラス。呼吸を深めながら、女性ならではの不快症状の改善もしていきます。クラスの最後には、マインドフルネス瞑想も行っていきます。

金

## 24式太極拳

No.94

時 10:50～11:50  
回 ～月2回 (第2・4)  
師 矢田雅子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 18名



大人は元気で寝込まない! 太極拳は誰でもできますが、取り組んでみると毎回発見がある奥深い武術です。

金

## フェイシャルヨガ (顔ヨガ) &amp; チェアヨガ

No.95

**得** No.96とセットで  
9,000円

時 13:00～13:45  
回 ～月2回 (第1・3)  
師 小田さとみ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 12名  
物 鏡 (貸出可)



用意するのは鏡だけ! 顔の表情筋を正しく鍛えてストレッチすることで、顔の血流、リンパの流れ、新陳代謝を促進します。若顔、表情の豊かさ、脳の活性化を目指しましょう! 普段着でOK、椅子に座って行なうのでマットもありません。

部活・サークルの合宿や大会遠征に!

**貸切マイクロバスをご利用ください。**

詳しくはホームページをご覧ください。

**こまくさ観光株式会社**

〒399-4101 駒ヶ根市下平670番地1 TEL.0265-98-7044

一泊貸切旅客自動車運送事業 北信文旅第1210号・特定旅客自動車運送事業 北信文旅第46号・ドライバークラウド事業 派20-300355・長野県知事登録旅行業 第3-651号

Coin Laundry

**コインランドリー 福来ら**

カードでも現金でもご利用いただけます

※「カード」は当店で発行しているランドリー専用カードです。チャージしてポイントの貯まるお得なカードです。

**ご利用料金**

- 27kg/16kg洗濯乾燥機 .....1,300円/回
- 17kg/10kg洗濯乾燥機 .....1,100円/回
- 14kg 2段乾燥機 .....8分 100円
- 25kg乾燥機 .....6分 100円
- スニーカーウォッシュ.....200円/回
- スニーカードライヤー.....10分 100円
- 花王アタックコースが選べます。

※価格・税込

箕輪店 箕輪町 ベルシャイン箕輪店となり  
伊北店 箕輪町 ベルシャイン伊北店敷地内  
イオン箕輪店 箕輪町 イオン箕輪店敷地内  
双葉店 ニシザワ双葉食彩館隣接

前原店 伊那市前原8392-1 株式会社 川岸商会伊那営業所併設  
若宮店 若宮団地となり  
春近店 ニシザワ春近食彩館となり

詳しくはQRコードからご確認ください。



## 金 ストレッチヨガ

No.96

**得** No.95とセットで  
9,000円

時 14:00～15:15  
回 ～月2回（第1・3）  
師 小田さとみ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 15名



ゆったりと身体を伸ばし緩めていくことで、血流アップ、冷え性改善、免疫力アップ、代謝アップを目指していきます。初心者、老若男女問わず、ご参加頂けます。

## 金 はじめてのハッピーベリーダンス

No.97

**得** No.98とセットで  
9,000円

時 18:45～19:45  
回 ～月2回（第1・3）  
師 ノノダエリ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 15名（女性限定）



普段の生活の中であまり使わない部分（骨盤・お尻・肩など）を意識的に動かします。ベリーダンスを通じてインナーマッスルの強化、ストレス発散、健康的な運動習慣を身に付けましょう！

## 金 ベリーダンス（振り付け）

No.98

**得** No.97とセットで  
9,000円

時 20:00～21:00  
回 ～月2回（第1・3）  
師 ノノダエリ  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 5,000円  
定 15名（女性限定）



普段の生活の中であまり使わない部分（骨盤・お尻・肩など）を意識的に動かします。ベリーダンスを通じてインナーマッスルの強化、ストレス発散、健康的な運動習慣を身に付けましょう！

## 金 骨盤調整ストレッチーズピラティス（金）

No.99

時 18:20～19:20  
回 月1回  
師 尾陰由美子  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 4,000円  
定 16名  
物 長めのタオル  
※ひめトレ（貸出あり）



伸縮性のある布をサポートに骨盤力、体幹力を高めて、姿勢改善、スタイルアップを目指しましょう。

## 金 ボクティスエクササイズ（金）

No.100

時 19:40～20:40  
回 月1回  
師 梅本道代  
場 市民体育館附属トレーニング室  
年 4,000円  
定 20名



ボクシングの簡単な動き（パンチ、キックなど）を、深い筋肉を使って行うプログラムです。ストレス発散！！初めての方でも気軽に始められます。

## 土 癒しのヨーガセラピー（土）

～心身の調和を図る優しいヨーガ～

No.101

時 10:00～11:15  
回 ～月2回（第2・4）  
師 小林須美子  
場 伊那市保健センター  
年 5,000円  
定 20名



伝統的なヨーガを科学的な研究を基に応用したオーダーメイドのヨーガです。身体、呼吸、心に働きかけストレスや様々な不調をセルフケアします。自己治癒力の向上、筋力強化、自律神経やホルモンバランスの調整をしていきます。

## 土 美姿勢ヨガ&ボディメイク（土）

No.102

**得** No.103とセットで  
9,000円

時 13:00～14:00  
回 全12回（第2土曜）  
師 上野優子  
場 伊那市保健センター  
年 5,000円  
定 20名（女性限定）  
物 リリースローラー・  
リリースボール



ほぐす+伸ばす（ヨガ）+鍛えるのメソッドで動ける華奢な美ボディを！自分ペースで美ボディを目指す女性のお手伝い。楽しくボディメイクしましょう！

## 土 美姿勢ヨガ&腰痛改善（土）

No.103

**得** No.102とセットで  
9,000円

時 14:15～15:15  
回 全12回（第2土曜）  
師 上野優子  
場 伊那市保健センター  
年 5,000円  
定 20名（女性限定）  
物 リリースローラー・  
リリースボール



ほぐす+伸ばす（ヨガ）+鍛えるのメソッドに骨盤の左右差を整え安定させていくクラスです。産後の方にもオススメです！

## らいしん治療院

オステオパシー・カイロプラクティック・鍼灸治療

痛くない・こわくない治療で、やさしく頭蓋骨・背骨・骨盤筋肉・内臓・四肢関節のゆがみを整えます

スポーツによる痛み、治療対応  
自己ベスト更新症例有り

診療時間：9:00～20:00 月曜休診  
予約・時間外診療・託児などお気軽にご相談下さい。

TEL.0265-98-9153 完全予約制

上伊那郡箕輪町大字中箕輪171-1

詳しくは  
ブログで！



<http://raishin.jp/blog/>

## リフォーム相談会

毎月第2土・日曜日開催！

実際のサイズ感を見て、  
スペースを使って体感できるから、  
より具体的なイメージができる！

株式会社 信州ハウジング

上伊那郡箕輪町大字中箕輪11377 宅建業/長野県知事免許(10)2736  
建設業/長野県知事登録(般)12024番  
TEL.0265-79-5949 最新情報はQRからご確認ください

新築住宅・建売住宅・中古住宅・エクステリア・土地



## 全25講座

# 文化講座

書道／ウクレレ／スイーツ教室  
茶道／将棋 など

火

## 初心者の書道&ペン習字①・②



No.104  
105



時 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45  
回 ～月2回（第2・4）  
師 中斉康子  
場 いなっせ/創作室  
年 各5,000円  
定 各24名  
物 書道用具など※初回貸出可

毛筆、筆ペンなど色々な筆記用具で基礎から丁寧に『書』を学びませんか。書くって楽しい！手書きの楽しさを味わいましょう。

火

## 健康マージャン教室(火曜・一般)



No.106



時 13:00～16:00  
回 ～月2回（第1・第3予定）  
師 高島彬・稲垣稔・春日省吾  
丸山博文・松浦和男  
場 防災コミュニティセンター  
（研修室）  
年 5,000円  
定 45名

賭けない・飲まない・吸わないの三原則と1笑い2思いやり3礼節4親しみ5品格の5つを信条に、マージャンというゲームを楽しむ、仲間と健康づくりを目指しています。土曜日に都合がつかない人、ゲームを更に楽しみたい人も大歓迎です！

火

## 将棋 (初めて～中級)

No.25



時 18:30～19:30  
回 ～月2回（第2・4）  
師 小池廣光  
場 市民体育館附属会議室  
年 3,000円  
定 10名程  
備 対象:園児～大人  
物 室内履き

将棋は（文化）と（遊び）という二面性を持ち、大衆娯楽として多くの人々に愛好されています。仲間と打ち合い将棋の楽しさ、面白さを追求しませんか？

火

## 茶道入門



No.107



時 19:00～20:00  
回 ～月2回（第1・3）  
師 原宗正  
場 いなっせ/和室  
年 5,000円  
定 10名  
物 初回説明あり

茶道は日本文化の総合体であり、究極のおもてなしです。美しい動作を身に付け、日本文化への造詣を深めましょう。男性も大歓迎です。

水

## 大人のたしなみ美文字

No.108 (ペン字)  
No.109 (筆文字)



No.108  
109



時 10:30～11:30  
回 全10回  
第2水曜（ペン字）・第4水曜（筆文字）  
師 中斉康子  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 各3,000円  
定 各20名  
物 筆記用具など※初回貸出可

「くせ字」を克服したい、きちんと書く練習をしたい。字の書き方の基本から、ゆっくり、じっくり、丁寧に学びます。「文字美人」を目指す「ペン字・筆文字」の講座です。

水

## 忙しい人の癒しの生け花教室



No.110



時 18:30～19:10  
回 ～月2回（第1・3）  
師 福澤いそ・黒河内美代子  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 5,000円  
定 16名  
物 剣山、ハサミ、花合羽  
※初回貸出可

種から芽が出て花が咲き、実がついてたくさんの種を残します。一粒に託され寒い冬をじっと耐えて春を待ちます。花に負けないようにお花を慈しまたいものです。

木

## パティシエによるスイーツ教室(昼の部)(夜の部)



No.111  
112



時 昼10:00～12:00 夜18:30～20:30  
回 全4回（7・9・11・1月）  
師 黒河内康（フランス板屋パティシエ）  
場 いなっせ/調理室  
年 各3,000円  
定 各8名  
物 エプロン

現役のパティシエがプロのコツを伝えます。季節に合った本格的なデザートを楽しみながら作ります。家に帰ってまた作りたくなる『基本のキ』のレシピです！

木

## はじめてのウクレレ



No.113

得

No.83or84とセット  
で9,000円



時 13:00～14:00  
回 ～月2回（第1・3）  
師 倉田美穂  
場 市民体育館附属会議室  
年 5,000円  
定 16名  
備 初回説明あり  
物 ウクレレ（貸出2,000円）、室内履き

ウクレレを持っているけど今まで習う機会が無かった、弾けるようになりたいと思っていたという方！一緒にウクレレを弾きましょう。持ち方、押さえ方、弾き方、基礎を丁寧に教えます。

木

## たのしいウクレレ



No.114

得

No.83or84とセット  
で9,000円



時 14:15～15:15  
回 ～月2回（第1・3）  
師 倉田美穂  
場 市民体育館附属会議室  
年 5,000円  
定 16名  
備 初回説明あり  
物 ウクレレ（貸出2,000円）、室内履き

いろんな曲をいろんな弾き方で。ウクレレを弾きながら歌ってみよう！ハワイアンミュージックから、童謡や唱歌、邦楽、洋楽にもチャレンジしてみましょう。



木

## 手描きぼかし染め入門

～布に咲く花々～



No.115

時 13:00～16:30  
回 全12回（第2木曜）  
師 大橋寿朗  
場 市民体育館附属会議室  
年 5,000円  
定 12名  
備 道具は貸出  
物 室内履き



やるほどに楽しさ、難しさに気がきます。作品には想い、心の色、戻らない時間が詰まっています。布に花を咲かせ、枯れない心の花を染めていきます。

木

## ずばらな園芸



No.116

時 13:30～14:30  
回 全8回（第3木曜）  
師 矢島修  
場 矢島園芸  
年 3,000円  
定 12名  
備 5月～12月実施予定



植物・環境・人に合わせた作物選び、四季折々様々な内容で実施します。植物の生理を知ることと心と体と家計にやさしく楽しい園芸を目指します。

木

## 大人のたしなみ美文字教室(夜の部)①・②

No.117  
118

時 ①17:30～18:30 ②18:45～19:45  
回 全10回（第1木曜）  
師 中斉康子  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 各3,000円  
定 各8名  
備 筆記用具  
※初回貸出可（初回説明有）



夕暮れ時のひと時、リフレッシュしながら書に向き合う時間を。少人数で、ゆっくりと「美文字」を目指していきましょう。

木

## そろばん教室①・②

No.27  
28

時 ①17:30～18:25 ②18:30～19:25  
回 ～月4回  
師 宮原恵子・岩出理恵  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 各9,000円  
定 各25名  
備 対象:小学1年生以上  
物 ソロバン（初回貸出可、購入可）、  
筆記用具



1わかりやすい、2質問しやすい、3楽しく学べる。この3条件を目指して活動している講座です。もう一度チャレンジしたい、検定に合格したい等、そろばんの検定を目指す子供～大人まで。

木

## 囲碁(経験者)



No.29

時 18:00～19:30  
回 ～月2回  
師 齋藤達夫  
場 いなっせ/会議室  
年 5,000円  
定 15名  
備 対象:園児～大人



碁は世界で4,000万人が楽しんでいるといわれます。白と黒の石と盤さえあれば年齢も性別も関係なく人がつながれる、究極のハンディキャップゲームを楽しみましょう。

金

## 着物の着付け&amp;帯結び



No.119

時 19:00～20:30  
回 全8回（第3）  
師 守屋恵子  
場 伊那公民館/和室  
年 5,000円  
定 6名  
備 5月～12月まで実施予定  
物 着物、長地袴、名古屋帯、  
下着、小物一式



習うより慣れろと言われるように、反復練習になりますが、楽しく、そして着て出掛けられることを目指していきましょう。

土

## 親子書道&amp;文字教室①・②

No.32  
33

時 ①14:00～15:00 ②15:20～16:20  
回 ～月2回（第1・3）  
師 中斉康子  
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム  
年 各5,000円  
定 各20名  
備 書道用具など  
※初回貸出可（初回説明あり）



親子、兄弟姉妹、祖父母とお孫さんなど、家族と一緒に書を学ぶ時間に。ペン、筆、鉛筆など色々な筆記用具で基本から楽しく学ぶ書道教室です。

土

## 健康マージャン教室(土曜・初心者～一般)



No.120

時 13:00～16:00  
回 ～月2回（第2・4）  
師 高島彬・佐藤賢司・稲垣稔  
春日省吾・丸山博文・松浦和男  
場 防災コミュニティセンター  
（研修室）  
年 5,000円  
定 40名



1笑い2思いやり3礼節4親しみ5品格の五つを心得としています。そしてゲームを楽しみながら、素晴らしい仲間と健康づくりを目指しています。間には「健康体操」を織り込み、3年に1度「麻雀川柳」を実施する格調高いアットホームな教室です。初心者コースはマージャンを覚えたい人、初めから基本を習いたい方大歓迎です。

日

## 親子で寄せ植え教室



No.121

時 10:00～11:00  
回 全4回（5月・7月・10月・11月）  
師 櫻井智  
場 南信花園（2階）  
年 3,000円  
定 6組  
備 軍手・スコップ



5月 春の寄せ植え、7月 観葉植物の寄せ植え、10月 秋の寄せ植え、11月 クリスマスリース。季節に合わせた内容を予定しております。

日

## 大人の寄せ植え教室①・②

No.122  
123

時 ①13:30～14:30 ②15:00～16:00  
回 全4回（5月・7月・10月・11月）  
師 櫻井智  
場 南信花園（2階）  
年 各3,000円  
定 各6名  
備 軍手・スコップ



それぞれの季節に咲く花や木々を使って、鉢の中に素敵な森や草原を作りましょう。ご家庭でも水やりや手入れなど長く家族で楽しめます。11月はクリスマスリースを作ります。

# 防災コミュニティセンター講座

受講料・無料

2024年度5月からスタート!

## 会場

伊那市防災  
コミュニティ  
センター

- キッズ対応
- 運動・体操の講座
- 別途材料費などが必要

### ■ 受講料は無料です。

■ クラブ会員以外の方が受講する際には保険加入が必要です。  
中学生以下…800円  
一般…1,850円  
※2024年4月1日時点で65歳以上の場合は1,200円

■ 材料費などが必要な講座は自己負担となります。

■ 申し込みが5名以下の講座は中止となる場合があります。

■ 記載日程、内容等が変更になる場合があります。



1. スポーツウェルネス吹矢



11. 笑いヨガ



18・19. 簡単、手軽に体験! アロマセラピー



25. 電気について学ぼう!! これでキミもデンキ博士だ

曜日	NO.	講座名	時間	開催日
月	1	スポーツウェルネス吹矢	14:10 ~ 15:25	6/10.7/22.8/5.9/9.10/7.11/11.12/9.1/20
	2	健康体操～筋力づくりとストレッチ～	13:00 ~ 14:00	5/20.6/3.7/1
	3	スクエアステップ 体力づくり	14:10 ~ 15:10	5/20.6/3.7/1
	4	古武術をスポーツ・介護・日常生活に応用しよう	19:00 ~ 20:30	7/1.7/8.1/20.1/27
	5	はじめてのやさしい手相講座	13:00 ~ 15:00	10/7
	6	九星気学講座 ～2025年の各星の運気の見方「来年はどんな年?」～	18:30 ~ 20:30	10/21
	7	数秘 ～生年月日の秘密を知ればコミュニケーションが豊かになる～	13:30 ~ 15:00	10/28
	8	健康と美容を手に入れる、耳もみ&かっさ講座	13:30 ~ 15:00	11/11.12/9
	9	チャンスを掴む吉運カレンダーづくり	昼 13:00 ~ 15:00	12/2
	10		夜 19:00 ~ 21:00	
火	11	笑いヨガ	10:00 ~ 11:00	6/4.7/2.8/6.9/3.10/1.11/5.12/3.1/14
	12	手話ダンス	14:00 ~ 15:30	5/14.5/28
	13	季節を感じるパステル画～初めてでも描ける～	10:00 ~ 11:30	9/10, 11/5
水	14	子育てハッピーセミナー「輝ける子に育つために大切なこと」	10:00 ~ 11:30	2025年2/12
	15	大人の自己肯定感のためのハッピーセミナー「生きるのが楽になる」	19:00 ~ 20:30	2025年2/12
	16	人づきあいと子育ての悩みが楽になるアドラー心理学	昼 10:00 ~ 11:30	2025年1/22
	17		夜 18:30 ~ 20:00	
木	18	簡単、手軽に体験! アロマセラピー	昼 13:00 ~ 14:30	8/1.11/7
	19		夜 19:00 ~ 20:30	
	20	本格的な手作り餃子にチャレンジ!	9:30 ~ 12:00	9/5.19
金	21	フェイシャルヨガ(顔ヨガ)&チェアヨガ	13:00 ~ 13:45	5/10.5/24.6/7
	22	ストレッチヨガ	14:00 ~ 15:15	5/10.5/24.6/7
	23	水引入門～水引を楽しみましょう～	10:00 ~ 12:00	11/15.11/22
	24	はじめての着物リメイク	10:00 ~ 12:00	2025年2/14.2/28
土	25	電気について学ぼう!!これでキミもデンキ博士だ	9:30 ~ 11:30	5/25.6/1.6/8.6/15
※以下の講座につきましては、チラシを配布して募集を致します。				
土	26	親子体操教室	① 9:10 ~ 10:00	6～7月予定
	27		② 10:10 ~ 11:00	
	28		③ 11:10 ~ 12:00	

■ お申し込み、講座に関するお問い合わせは(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブ(0265-73-8573)へ



# チーム・サークル会員 チームやサークルの活動をサポート♪

## 地域密着活動団体の紹介 (一部抜粋)

(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブでは、地域の方々の自主的なスポーツ活動への参加支援(保険加入の手続き、メンバー募集のお手伝い等)もおこなっています。講座以外にもプラスアルファを求める方、もっと体を動かしたい!そんな方のご相談ください。既存団体への加入、団体設立支援もおこなっています。

※チーム・サークルなど団体としての登録については伊那市総合型地域スポーツクラブへお問合せ下さい。

種 目	チーム・サークル名	男	女	園	小	中	高	般	会 場
バスケットボール	TOSCミニバスケットボールクラブ		●		●	●			美篇小学校、伊那北小学校 他
	春富バスケットボールクラブ	●	●		●	●			東春近小学校、西春近北小学校、春富中学校
サッカー フットサル	FC Grandchess	●	●	●	●				美篇小学校、美篇六道運動場、ほりでいドーム
	伊那少年サッカースクール	●	●	●	●				伊那東小学校、伊那北小学校 他
	FC Knights	●	●	●	●	●	●	●	市内グラウンド、体育館
軟式野球	春富矢羽根クラブ	●	●			●			東原キッツグラウンド・春富中学校グラウンド
ソフトボール	アルプスイ〜なちゃんソフトボールクラブ		●		●				KOA(株)南殿グラウンド
	イ〜ナJr.ソフトボールクラブ	●	●		●	●			細ヶ谷グラウンド、伊那西高等学校
バドミントン	伊那バドミントンクラブ	●	●		●				伊那市民体育館、サンビレッジ他
	伊那イーストBC	●	●			●			伊那東部中学校体育館
	マスターズバドミントンクラブ	●	●					●	エレコム・ロジテックアリーナ
ソフトテニス	春富TC	●	●		●	●		●	センターテニスコート、ほりでいドーム
	春富STCL		●			●			センターテニスコート、ほりでいドーム
バレーボール	高遠VBC	●	●		●	●			高遠スポーツ公園文化体育館
空手	空手道清龍館	●	●	●	●	●	●	●	伊那市武道館
合気道	合気道伊那道場	●	●		●	●	●	●	伊那市武道館
陸上競技	春富JAC	●	●			●			春富中学校グラウンド
陸上/運動あそび	アスレチカ ランクラブ	●	●	●	●	●	●	●	伊那市陸上競技場
キッズ体操	うんどう教室らぶすぽ	●	●	●	●	▲			市民体育館附属施設 他
クラシックバレエ	Studio☆Shine	●	●	●	●	●	●		市民体育館附属施設 他
チアリーディング	M's☆STARS		●	●	●	●	●	●	エムスターズスタジオ、伊那公民館 他
マウンテンバイク	伊那マウンテンバイククラブ	●	●		●	●	●	●	C.A.B.TRAIL(西箕輪)
健康体操	健康体操(火)リンパ操体法	●	●					●	伊那市保健センター
ヨガ	健康体操(木)ヨーガセラピー	●	●			●	●	●	伊那市保健センター

上記団体以外にも、たくさんの団体が活動しています♪その他競技や活動団体については当クラブへお問合せ下さい。

## 入会案内

### 1名あたりの登録料

(保険料込み)

※各団体により、別途活動費用がかかる場合がございます。

年齢区分

年会費

中学生以下

2,300円

大人(高校生以上)

3,350円

大人(65歳以上)

2,700円

※2024年4月1日時点

高く!高く!!

ファイト!

各団体共通で登録可能

サポート会員 800円

※準備・片付け・送迎などが対象になります。

※保険料のスポーツ安全保険区分の詳細は2ページをご覧ください。



# 申し込み用紙記入例

右ページの申し込み用紙をご記入の上、費用を添えて  
クラブ事務所へご提出ください。

登録 昨年度会員の方は継続に○ 継続・新規	名字 (かな) <b>そ う こ う</b> <b>総 合</b>	名前 (かな) <b>た う 郎</b> <b>太 郎</b>
生年月日 西暦 <b>19</b> <b>60</b> 年 <b>1</b> 月 <b>1</b> 日	年齢 2024年4月1日時点の年齢 満 <b>64</b> 歳	性別どちらかに○ <b>男</b> 女
住所 〒 <b>396-0026</b> <b>伊那市西町5830-1</b>		
電話番号 <b>0265-73-8573</b>	携帯電話(緊急連絡先) <b>090-0000-0000</b>	FAX <b>電話番号と同じ</b>

18歳未満の方は保護者氏名と連絡先を必ず記入してください。	
保護者氏名	保護者連絡先
<b>18歳未満の方は記入</b>	
保育園/学校	学年

①年会費 (保険込)	<input checked="" type="checkbox"/>	会員区分	保険区分	年会費	金額
	<input checked="" type="checkbox"/>	一般	C	10,000円	<b>5,000</b> 円
	<input type="checkbox"/>	一般(65歳以上) 2024年4月1日時点の年齢	B	9,000円	
	<input type="checkbox"/>	高校生	C	7,000円	
	<input type="checkbox"/>	子ども(中学生以下)	A1	5,000円	
	<input checked="" type="checkbox"/> 家族割引(一般会員のご家族は年会費が半額!)		家族氏名【 <b>総合花子</b> 】		
<input type="checkbox"/> 保険割引(チーム・サークル会員の方が対象)		チーム名【 】			

講座番号	講座名	講座受講料	講座番号	講座名	講座受講料
<b>54</b>	<b>体幹トレーニング</b>	<b>5,000</b> 円	<b>20</b>	<b>初めてのバドミントン</b>	<b>9,000</b> 円
<b>95</b>	<b>フェイシャルヨガ</b>	円			円
<b>96</b>	<b>ストレッチヨガ</b>	<b>9,000</b> 円			円
		) セット			
②受講料	年間受講料(上記受講料の合計)				<b>23,000</b> 円
③消耗品	<input type="checkbox"/> 硬式テニス1,500円 <input type="checkbox"/> ソフトテニス1,500円 <input type="checkbox"/> 卓球1,000円 <input checked="" type="checkbox"/> バドミントン1,500円				<b>1,500</b> 円
合計(①+②+③)					<b>24,500</b> 円



チェック欄 会員証 ☐ データ確認 ☐ / 修正の場合 ☐ /

※ご不明点等ございましたら、お気軽に伊那市総合型地域スポーツクラブ  
TEL0265-73-8573へご連絡下さい。

※窓口営業は平日9:00 ~ 17:00となります。

お問い合わせ (一社)伊那市総合型地域スポーツクラブ

〒396-0026 長野県伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階

TEL:0265-73-8573・Mail:info@inasougo.com



# A講座登録用紙

クラブ記入欄	令和	年	月	日
加入区分	受付番号			
—				

- ・登録用紙は一人一枚ご記入下さい。
- ・講座を実施するためのご本人様への連絡及び管理、イベント情報の案内に利用します。
- ・個人情報、法令等に定められた場合を除き第三者に開示又は提供することは致しません。
- ・但し、利用目的を達成するために必要な範囲内で、業務委託先に個人情報を委託(提供)する場合がございます。
- ・規約及び免責事項をお読みになりご理解いただき記入をお願いいたします。
- ・ご記入済みの登録用紙に費用を添えてご提出下さい。

登録	名字 (かな)	名前 (かな)
昨年度会員の方は継続に○ 継続・新規		
生年月日	年齢	性別どちらかに○
西暦 19 年 月 日 20	2024年4月1日時点の年齢 満 歳	男・女
住所 〒		
電話番号	携帯電話(緊急連絡先)	FAX

18歳未満の方は保護者氏名と連絡先を必ず記入してください。	
保護者氏名	保護者連絡先
保育園/学校	学年

①年会費 (保険込)	<input checked="" type="checkbox"/>	会員区分	保険区分	年会費	金額
	<input type="checkbox"/>	一般	C	10,000円	
	<input type="checkbox"/>	一般(65歳以上) 2024年4月1日時点の年齢	B	9,000円	
	<input type="checkbox"/>	高校生	C	7,000円	
	<input type="checkbox"/>	子ども(中学生以下)	A1	5,000円	
	<input type="checkbox"/> 家族割引(一般会員のご家族は年会費が半額!)		家族氏名[ ]		
	<input type="checkbox"/> 保険割引(チーム・サークル会員の方が対象)		チーム名[ ]		

講座番号	講座名	講座受講料	講座番号	講座名	講座受講料
		円			円
		円			円
		円			円
②受講料	年間受講料(上記受講料の合計)				円
③消耗品	<input type="checkbox"/> 硬式テニス1,500円 <input type="checkbox"/> ソフトテニス1,500円 <input type="checkbox"/> 卓球1,000円 <input type="checkbox"/> バドミントン1,500円				円
合計(①+②+③)					円

# みなさんのご参加お待ちしております♪

7/7 里山歩きin 守屋山 (予定)

冬季 指導者スキルアップ研修会予定



各種イベントも企画・実施しております♪



研修会、教室実施など  
事業委託もご相談ください! (企業、団体、PTA、公民館など・・・内容も様々、お気軽にお問い合わせください。)



(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブは皆様の会費で運営しています

クラブハウス営業時間

月～金……9:00～17:00 ※時間外受付については  
社会情勢等により変更となる場合がございます ご相談ください。



一般社団法人

伊那市総合型地域スポーツクラブ

〒396-0026 長野県伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階

TEL.0265-73-8573 FAX.0265-98-0270

伊那市総合型地域スポーツクラブ 検索 E-mail info@inasougo.com

