

新しい公共を担う 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

Contents

- クラブ概要 1
- 入会案内 2
- 講座紹介
 - すくすくプラン 3~4
 - こどものスポーツ/こどもの文化 5~8
 - スポーツ/フィットネス/文化 9~19
- 防災コミュニティセンター主催講座 20
- 伊那市スポーツ情報広場紹介 21
- 地域密着活動団体紹介 22

2023年度会員募集中!



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^{あまね}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に緊急情報として掲載・周知をしますが、会員同士の情報共有をお願いします。)
- 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させていただく場合がございます。不都合がある方はお申し付け下さい。

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する。

入会案内 **【新規会員受付開始】4月5日(水) 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	1,000円 ↓ 9,000円
一般 (65歳以上) ※2023年4月1日時点	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 家族会員がお得!	



- ※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** + セット割引対象受講料 **8,000円(2講座)** 36回/年 1回あたり **500円**

子供の場合 (中学生以下) **5,000円** + **5,000円(1講座)** / **8,000円(セット2講座)** 54回/年 1回あたり **約330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	スポーツ活動・ボランティア	800円
大人(高校生以上)	スポーツ活動・指導・審判	1,850円
大人(65歳以上)	スポーツ活動	1,200円

講座表の見方

実施曜日 月
講座番号 No.45

Let'sdoピラティス (月) NEW

No.44とセットで **8,000円** (得)

時 10:50~11:50
回 ~月2回
師 福澤一利
場 いなっせ/レッスン室
料 5,000円
定 30名
備 備考欄
物 持ち物

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。

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、事務所にて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。

すくすくプラン

こどものスポーツ

こどもの文化講座

スポーツ

フィットネス

文化講座

全8講座

子育て世代を応援

すくすくプラン

年間受講料 **5,000円** で **最大8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

子供と同伴可能なママのためのヨガクラスです。日頃気になっている体の不調をお聞きしながら、季節や天候に合ったポーズを覚えていきます。

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 5月～12月実施※8・11月は第5水曜日
 物 バスタオル・別途オイル代

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、親子でのふれあ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 5月～12月実施※8・11月は第5水曜日

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。

お申し込み方法

◆クラブ事務所にて、用紙と費用を提出下さい。

【例】保護者のみ参加の場合：年会費(10,000円)+受講料(5,000円)
 (ママヨガ・産後引き締めベリーダンス・ママフィットなど)
 お子さん参加の講座は+保険料(お子さん分として800円)
 (ベビークラス・親子ふれあいスキンシップ体操など)

月謝なし! 託児利用可能! 産後の体調管理に♪



Tree House

木を知る YOU+ = ∞

あなたの夢をカタチにします。

真の注文建築は、お客さまの理想の家を創るもの。この当たり前のことが難しくなっている現代の家づくりに、新しい提案ができないだろうか。優れた木造注文建築をもっと身近にできないだろうか。私たち片桐建設は、お客さまの住まいづくりを常に真剣に考えています。

株式会社片桐建設
 KATAGIRI CORPORATION
 www.katagiri-kensetsu.jp

伊那展示場
 長野県伊那市上牧 6881 〒396-0006
 ☎ 0120-00-7181
 国土交通大臣許可(般-29)第17520号 宅地建物取引業 長野県知事(4)第4652号

TEL: 0265-73-9686 FAX: 0265-98-6370
 営業時間/ AM8:30～PM6:00 定休日/水・木曜日
 本社 長野県伊那市福島 1471 〒396-0001
 TEL: 0265-78-7181 FAX: 0265-73-7380

すくすくプランとは？



子育て世代の方々を応援する為のプランです。
お子様の発達ステージに合わせ、8講座を
自由に選択・変更が出来ます♪

- 経験豊富な講師陣からのアドバイスが聞けます。
- 託児があるから、参加しやすい！
- 同じ子育て世代の繋がりができます。
- 運動とコミュニケーションで心のゆとりを持ちましょう♪



基本の持ち物:室内シューズ、飲み物、タオル※お子さんは裸足でOK!

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 5月～12月実施※8・11月は第5水曜日



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 全10回
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!

水 親子でリズムダンス♪

No.8

時 11:30～11:50
回 全6回
師 Yuka
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



リズムに合わせて心も弾む。親子でコミュニケーションをとりながら元気いっぱい楽しく踊りましょう♪

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、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

利用の流れ

- ◆当日、託児ルームにて受付をお願いします。【名前記入・料金支払い・荷物受け渡し(オムツ、飲み物などあれば)】
 - ◆オムツ交換・授乳(ミルクの場合はスタッフ対応)・体調不良などの場合はお声掛けを致します。
 - ◆2講座続けて利用される場合は、講座間に1度様子を見に来て下さい。
 - ◆講座終了後、引き渡しの際に託児中の様子をお伝え致します。
- ※お子さんの荷物には名前記入をお願いします。

ホテル千畳敷リニューアルオープン



とつなかる 2612 Café & Restaurant
SO・RA・TO・KI
中央アルプス千畳敷



チーズ香る雪山オムライス

ちょっと贅沢な山小屋風の空間で
特別なひと時を



2612Café & Restaurant

中央アルプス 駒ヶ岳ロープウェイ
TEL.0265-83-3107



全16講座

基本的持ち物: シューズ、飲み物、タオル※動きやすい服装でお願いします。

こどものスポーツ

- かけっこ ●タグラグビー ●バドミントンなど
- サッカー ●バスケット ※『こどものバレエ講座』は文化ページ (P7) をご覧ください。

こどものスポーツ

月 かけっこ教室 (小学3年生～6年生)

No.9

時 17:00～18:00
回 ～月2回
師 蟹澤恭吾
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 5,000円
定 15名程




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！思い切り身体を動かしましょう！

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
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 2,000円
定 20名
備 対象:～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！

月 エンジョイダンス (小学1年生～5年生)

No.13

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P.9へ



みんなと笑顔で楽しく踊りましょう！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！

火 元気うんどう塾 NEW

No.15

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。

月 飯島さん&松崎さんのバスケットボール教室

No.10

得 年間8,000円

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 半期5,000円 (前期4～9月/後期10～3月)
定 30名
備 対象:小学生
※チームに所属していない子




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 キッズリズムダンス (年中・年長)

No.12

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…♪ワクワク♪ニコニコ♪曲に合わせて元気に楽しく踊りましょう！

火 うんどうあそび塾 (年少～年長) NEW

No.14

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、オニごっこなど昔ながらの遊びは強い身体をつくります！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。

木 ちびっ子サッカー教室 (年中・年長)

No.16

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 保護者同伴を希望
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 (小学生)

No.17

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 3,000円
 定 25名程



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

木 かけっこあそび教室 (年長～小学2年生)

No.18

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



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♪
 遊びを通じて、運動の面白さ、走る楽しさを体感しましょう！

木 楽しく初めてバドミントン入門

No.19

時 17:30～19:00
 回 ～月2回
 師 上條秀樹
 場 エレコム・ロジテックアリーナ
 年 5,000円
 定 20名
 備 対象:小学生
 物 ラケット



体を動かして運動する習慣をつけ健康になろう！
 ラケットの持ち方から習い、楽しくバドミントンをしよう！

土 初めてのバドミントン (初心者)

No.20

得 年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4～9月/後期10～3月)
 定 20名
 備 対象:小学生以上
 (※幼児は保護者同伴で参加可能)
 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。

土 初めてのバドミントン (経験者)

No.21

得 年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4～9月/後期10～3月)
 定 20名
 備 対象:小学生以上
 物 ラケット



初めてのバドミントン (初心者)から継続の方向への講座です♪
 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

得 年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4～9月/後期10～3月)
 定 16名
 備 対象:小学生以上
 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。

土 硬式テニス (小学4年生～大人)

No.23

時 9:30～11:30
 回 全14回予定 (5～11月)
 師 伊那テニス協会
 場 ほりいでいドーム
 年 5,000円
 定 20名
 備 ラケット、屋内シューズ



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。

日 ソフトテニス (小学生～大人)

No.24

時 13:00～15:00
 回 全14回予定 (5～11月)
 師 市川麻子
 場 ほりいでいドーム
 年 5,000円
 定 20名
 備 小学生は可能なら親同伴
 物 ラケット、屋内シューズ



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12講座

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.25

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 6名
 備 対象:～中学生



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.26

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



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 子どもの初めてバレエ

No.27

年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4～9月/後期10～3月)
 定 8名
 備 対象:年中～小学1年生
 物 バレエ用品一式
 ※初回到説明 (事前準備不要)



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

水 こどものいけ花教室 (年中～中学生)

No.28

時 17:45～18:15
 回 ～月2回
 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 1,000円
 定 16名
 備 幼児は保護者同伴
 物 はさみ、花合羽



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っても桜でしょうか。皆さんはどんな花が好きですか。

木 そろばん教室 (1部)

No.29

時 17:30～18:25
 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 9,000円
 定 24名
 備 対象:小学1年生以上
 物 鉛筆、そろばん (購入も可能)



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♪

木 そろばん教室 (2部)

No.30

時 18:30～19:25
 回 ～月4回
 師 宮原恵子
 場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
 年 9,000円
 定 24名
 備 対象:小学1年生以上
 物 鉛筆、そろばん (購入も可能)



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。※17時30分に間に合わない初心者もOKです。

こころとく
花キューピット

*お誕生日 *結婚記念日
*喜寿・米寿のお祝い などなど
お花をあげる。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
デュボンタン
陸上競技場西
伊那文化会館

オンライン
ショップ
始めました

赤えんぴつ

第〇〇回 地域スポーツ大会

各種横断幕、のぼり旗、記念品や景品等
いろいろなイベントにお役立ち！
なんでもお気軽にご相談ください。

〇〇大会
開催中

長野県伊那市西春近2471番地
☎0120-78-2435

www.e-akaenpitsu.com



木 囲碁 (経験者)

No.31

時 18:00～19:30
回 ～月2回
師 齋藤達夫
場 いなっせ/会議室
年 1,000円
定 15名
備 対象:園児～大人



碁盤は宇宙そのものです。何もない『無』から始まる囲碁はさながら宇宙のビッグバン。黒石と白石でアートの世界が始まります。大きな気持ちで盤面全体を見渡して楽しい局面を描いてみましょう。

土 子どものビーズ教室 (初級)

No.32

時 13:30～14:30
回 全6回 (6・7・8・9・11+冬季1回)
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



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.33

時 15:00～16:00
回 全6回 (6・7・8・9・11+冬季1回)
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 8名



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、金具の使い方にも挑戦してみよう。

土 親子書道&文字教室1

No.34

時 14:00～15:00
回 ～月2回
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 5,000円
定 20名
物 書道用具
※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 親子書道&文字教室2

No.35

時 15:20～16:20
回 ～月2回
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 5,000円
定 20名
物 書道用具
※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♪

日 親子で寄せ植え教室

No.113

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



それぞれの季節に咲く花や木々を使って家族と一緒に、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♪

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。

Yamaga F.C.

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

全11講座

基本的持ち物:シューズ、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお願いします。

- バドミントン
- ゴルフ
- 卓球
- テニス など

スポーツ講座

※『大人のバレエ講座』は文化ページ (P19) をご覧ください。

月 スポーツウェルネス吹矢

No.36

時 14:10～15:15
回 全10回 (第2月曜)
師 小野和憲
場 市民体育館附属会議室
年 3,000円
定 15名



吹矢をスポーツとして楽しみながら動作の中に腹式呼吸を取り入れ心身の鍛錬と健康を作り上げていきましょう!

月 かんたんダンス

No.37

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 17名
備 小学6年生以上から参加可能



邦楽、洋楽様々な曲に合わせて簡単な振付で気楽に踊ってみましょう! 全身を使い汗をかきリフレッシュ!

火 enjoyゴルフ

No.38

時 19:00～20:00
回 全8回 (6～7月)
師 和田俊雄
場 grandirgolf (西春近)
年 4,000円
定 5名
物 グローブ (必要に応じて準備)
ゴルフクラブ (貸出可)



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.39

時 19:00～20:30
回 全18回 (5～11月予定)
師 小澤修助
場 秀和ゴルフクラブ
年 5,000円
定 20名
物 ゴルフクラブ (貸出可)



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.40

時 10:30～12:00
回 ～月2回
師 齋藤聡史
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 5,000円
定 16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?

木 卓球教室

No.41

時 13:00～15:00
回 ～月2回
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 5,000円
定 20名
物 ラケット



あなたのペースに合わせて指導していきます。様々なレベルの人が一緒に楽しめるようにそれぞれのペースを大切に楽しく上達していきましょう。



(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!一般の方の入会も大歓迎!

5歳～7歳までの
煌士会 ちびっ子クラスができました

まずは
見学・体験に来て
みませんか?

柔道教室



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)親子で入会も大歓迎!

月謝 2,000円(きょうだい割引あります)

練習参加日は
自由に選べます

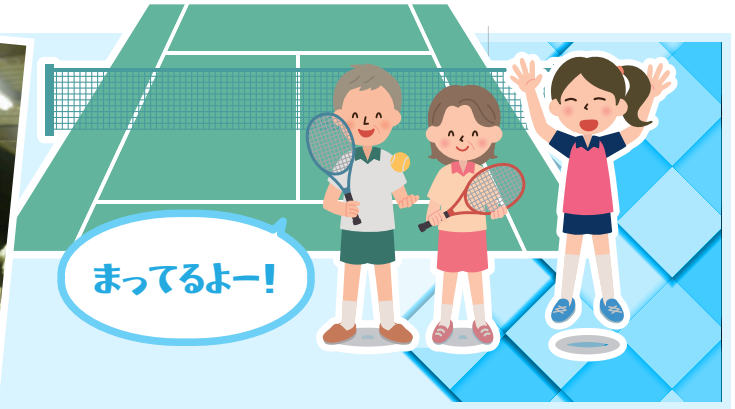


ブログ



Facebook

お問い合わせ **TEL.080-3161-6097** 【代表:大西誠】



土 初めてのバドミントン (初心者)

No.20 **得** 年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4~9月/後期10~3月)
定 20名
備 対象:小学生以上
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。

土 レベルアップバドミントン

No.22 **得** 年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4~9月/後期10~3月)
定 16名
備 対象:小学生以上
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.24 時 13:00~15:00
回 全14回予定 (5~11月)

師 市川麻子
場 ほりでいドーム
年 5,000円
定 20名
備 小学生は可能なら親同伴
物 ラケット、屋内シューズ



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。

健康運動指導士
PHIピラティス
インストラクター
福澤 一利

マシンピラティス スタジオ

お家でできる
1分間動画

プレゼント **070-8983-1265** 要予約

伊那市荒井3489-14 熊谷ビル1F(原点さん隣) レッスンは電話に出られないことがあります

土 初めてのバドミントン (経験者)

No.21 **得** 年間9,000円

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 半期5,000円 (前期4~9月/後期10~3月)
定 20名
備 対象:小学生以上
物 ラケット



初めてのバドミントン (初心者)から継続の方向への講座です。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 硬式テニス (小学4年生~大人)

No.23 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 20名
物 ラケット、屋内シューズ



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。



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

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54講座



基本の持ち物:シューズ、飲み物、タオル(ヨガ系の講座はヨガマット)
※動きやすい服装でお願いします。

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.42 **得** No.43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 15名



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 シニアのための元気ダンス

～童謡唱歌にのってマンボ・チャチャ～

No.43 **得** No.42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キ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
しょう♪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 Let's doエアロビック (月)

NEW

No.44 **得** No.45とセットで
9,000円

時 9:40~10:40
回 ~月2回
師 福澤一利
場 いなっせ/レッスン室
年 5,000円
定 30名



運動できる機会が少ない今こそ、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 Let's doピラティス (月)

NEW

No.45 **得** No.44とセットで
9,000円

時 10:50~11:50
回 ~月2回
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 気軽に健康3B体操



No.46 **得** No.47or48とセット
で5,000円

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



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 健康体操～筋力づくりとストレッチ～

No.47 **得** No.48or49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 スクエアステップ体力づくり (初級コース)

No.48 **得** No.47or49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 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.49 **得** No.47or48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
物 ボール(貸出可)



「速歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行う、ボ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?
※ボール無年貸出可

フィットネス

月 kick boxing

No.50

時 19:00～20:00
 回 月2回 (5月～2月)
 師 HIROMI
 場 いなっせ/レッスン室
 年 5,000円
 定 15名
 備 高強度クラス



パンチとキックでストレス発散！男性向け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 引き締めボディエクササイズ

No.51

得 No.52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
 備 男性大歓迎!



今の自分に諦めていませんか？短期間でも身体をつくることができます。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 体幹トレーニング (男性大歓迎!)

No.52

得 No.51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♪

火 健康体操～リンパ操体～ (シニア)

No.53

時 9:30～11:00
 回 ～月2回
 師 城倉通浩
 場 美篤きらめき館
 年 5,000円
 定 20名
 備



日常生活での身体の固さ、痛み、動きにくさ等を解消していきましょう。操体法は「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 朝ヨガ

No.54

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



朝一番で体を動かす事で、一日疲れ知らずの体づくり。呼吸を深めることで体や心のバランスを整えていきます。

火 楽々エアロビクス

No.55

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、お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 癒しのヨーガセラピー 1

No.56

～心身の調和を図る優しいヨーガ～

時 9:30～10:40
 回 ～月2回
 師 小林須美子
 場 市民体育館附属会議室
 年 5,000円
 定 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 癒しのヨーガセラピー 2

No.57

～心身の調和を図る優しいヨーガ～

時 10:50～12:00
 回 ～月2回
 師 小林須美子
 場 市民体育館附属会議室
 年 5,000円
 定 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 シニアヨガ

No.58

得 No.59とセットで
17,000円

時 13:00～14:00
 回 ～月4回
 師 名小路麻実子
 場 伊那公民館 (第1・3火曜)
 いなっせ (第2・4火曜)
 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。体が硬い方、運動習慣の無い方におすすめです。

火 アシュタンガヨガ

No.59

得 No.58とセットで
17,000円

時 14:15～15:15
 回 ～月4回
 師 名小路麻実子
 場 伊那公民館 (第1・3火曜)
 いなっせ (第2・4火曜)
 年 9,000円
 定 30名



決まった順番のポーズ (アーサナ) を呼吸と共に行うヨガ (プライマリーシリーズのハーフ/レッドクラスに該当) クラスです。筋力のつくヨガです。

火 ZUMBA・G (ビギナー・シニア)

No.60

時 13:30～14:30
 回 全10回 (第1火曜)
 師 HIROMI
 場 いなっせ/レッスン室
 年 3,000円
 定 15名
 備 5月～2月



「ズンバって、なに?」「ズンバって、難しそうだよな?」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のよって気分爽快!

火 手話ダンス

No.62

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 3,000円
 定 15名



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ても楽しい講座です。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 楽々エアロビクス (夜)

No.64

得 No.63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



自分で自分を誉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!

水 健康ピンコロ体操～リンパ体操～ **NEW**

No.66

時 9:00～10:15
 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 20名



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。

水 Let's doエアロビック (水) **NEW**

No.68

得 No.69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



運動できる機会が少ない今こそ、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!!

火 癒しと健康を導く森林セラピー **NEW**

No.61

時 13:00～14:00
 回 全10回 (第2火曜)
 師 田口正彦
 場 春日公園・ますみヶ丘市民の森・大芝高原 (雨天:附属施設)
 年 3,000円
 定 20名



森林セラピーには、自律神経を整えたり、身体を健康にしてくれる力があります。森の中でウォーキングや呼吸法、軽い運動やレクリエーションをして五感を使って森の癒し効果を実感してみませんか!!

火 夜ヨガ

No.63

得 No.64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。

水 脳トレレクリエーションダンス

No.65

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 3,000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 にこにこ健康体操 **NEW**

No.67

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) **NEW**

No.69

得 No.68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




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。

木 かんたんフラダンス (初心者)

No.70	得	No.71or104or 105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
			備	貸出用スカートあり (1回200円)
			物	パウスカート (お持ちの方)


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 すてきにフラダンス

No.71	得	No.70or104or 105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
			備	貸出用スカートあり (1回200円)
			物	パウスカート (お持ちの方)


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 健やかyoga (初心者)

No.72	得	No.73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楽になります♪

木 やさしいフローヨガ

No.73	得	No.72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 健やかピラティス

No.74	得	No.75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。まずは健康だね♥

木 ヨガ (木)

No.75	得	No.74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を知り合い、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 ロコモ予防～骨・関節・筋肉元気!!～

No.76	得	No.77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・渡辺尋・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 自然の中で健康ウォーキング

No.77	得	No.76とセットで 7,000円	時	13:00～14:00
			回	～月2回 (第1・3)
			師	渡辺尋・伊東功一
			場	市民体育館附属トレーニング室
			年	4,000円
			定	20名
			備	リュック、雨具、水筒等飲み物、おやつ ウォーキングシューズ、タオルを持参 (5月後半～11月前半)

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。

木 ZUMBA・G (ミドル・アクティブ)

No.78	時	13:30～14:30		
	回	～月2回 (第1・2)		
			師	HIROMI
			場	いなっせ/レッスン室
			年	5,000円
			定	15名
			備	5～2月実施 高強度クラスです。

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♪

木 簡単筋トレ『自重トレーニング』

No.105	時	19:30～20:15		
	回	全16回		
			師	今村哲也
			場	エムスターズスタジオ
			年	4,000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おすすり!

金 初級太極拳

No.79

時 9:30～10:20
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。

金 24式太極拳

No.80

時 10:30～11:30
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。

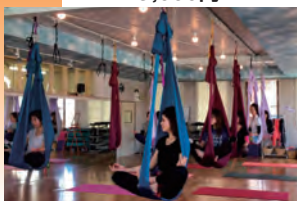
金 エアリアルヨガ (空中ヨガ)

NEW

No.81

得 No.82とセットで
9,000円

時 9:30～10:30
回 ～月2回 (第1・3)
師 新田ひとみ
場 e-studio Body Design
年 5,000円
定 9名
物 動ける服装
(わき下、膝裏がおおわれる服)



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 シルクスuspension

NEW

No.82

得 No.81とセットで
9,000円

時 9:30～10:30
回 ～月2回 (第2・4)
師 新田ひとみ
場 e-studio Body Design
年 5,000円
定 9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。自重負担なので余計な負担をかけず骨盤底筋群の弱化防止、内臓下垂の改善も見込めます。

金 本気で美Bodyダイエット

NEW

No.83

時 11:00～12:00
回 ～月4回
師 新田ひとみ
場 e-studio Body Design
年 9,000円
定 7名
物 運動できるシューズ (紐タイプ)



ダイエットは体重を落とす有酸素運動とリバウンド防止でもある筋トレとのバランスが効果を上げます。スタジオにある道具をフル活用してレッツゴー！ボディシェイプ！目指せ美ボディ！

金 Bikin Yoga (美筋ヨガ) [金曜]

No.84

得 No.85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
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 健康ピンコロ体操～リンパ体操～

No.85

得 No.84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
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♪

金 フェイシャルヨガ (顔ヨガ) & チェアヨガ

No.86

得 No.87とセットで
9,000円

時 13:00～13:45
回 ～月2回
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 (貸出可能)



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必要ありません。

居合・剣術・杖術・薙刀等々

古武術稽古 剣祐会 会員募集中

会場・会費・稽古日等の詳細はお電話、メールにてお問い合わせください。
電話:090-2907-7314 メール:sonji@toyocity.net (桑澤まで)

税金・会計・労務・許可・事業承継

税理士法人 あおば会計

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

税理士法人 **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

金 ストレッチヨガ

No.87 **得** No.86とセットで 時 14:00～15:15
 9,000円 回 ～月2回
 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



気になる不調を改善・予防！ヨガは、体が硬くても、筋力が低下していてもできるもの。心と身体を癒すヨガで、自分自身を見つめ直す時間を目指します。

金 ベリーダンス (振り付け)


No.89 **得** No.88とセットで 時 20:00～21:00
 9,000円 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



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。振り付けを覚えて楽しみながら、健康的な運動習慣を身に付けましょう！

土 BikinYoga (美筋ヨガ) [土曜]


No.91 **得** No.92とセットで 時 13:00～14:00
 9,000円 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
 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 パワーヨガ

No.93 **得** No.94とセットで 時 15:20～16:05
 9,000円 回 ～月2回
 師 有賀和枝
 場 市民体育館附属会議室
 年 5,000円
 定 15名



動きたい方、身体を引き締めたい方、ポーズを楽しみたい方にお勧め。流れるように動きながらも時にパワフルなポーズをホールドします。

金 はじめてのハッピーベリーダンス

No.88 **得** No.89とセットで 時 18:45～19:45
 9,000円 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



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！

土 癒しのヨーガセラピー (土)


No.90 **得** No.89とセットで 時 10:00～11:15
 9,000円 回 ～月2回
 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 BikinYoga (腰痛改善) [土曜]

No.92 **得** No.91とセットで 時 14:15～15:15
 9,000円 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
 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！

土 陰ヨガ

No.94 **得** No.93とセットで 時 16:10～16:55
 9,000円 回 ～月2回
 師 有賀和枝
 場 市民体育館附属会議室
 年 5,000円
 定 15名



動くよりリラックスを求める方、また柔軟性を求める方にお勧め。身体の深部の緊張をほぐし、疲れを解消します。深い静寂に導かれます。

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)

信州駒ヶ根高原 早太郎温泉郷
露天こぶしの湯
 日帰り温泉
 大浴場・内湯
 低湯サウナ

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



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？ ちょっとした相続でも？ ちょっとした遺産でも？ 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 中央不動産 伊那 検索

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

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



全26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

No.95

時 9:30～10:30
 回 ～月2回 (第2・4)
 師 中斉康子
 場 いなっせ/創作室
 年 5,000円
 定 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 初心者の書道&ペン習字2

No.96

時 10:45～11:45
 回 ～月2回 (第2・4)
 師 中斉康子
 場 いなっせ/創作室
 年 5,000円
 定 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.97

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み、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.26

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



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.98

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 6名



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～ペン字～

No.99

時 10:30～11:30
 回 全10回 (第2水曜)
 師 中斉康子
 場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
 年 3,000円
 定 20名
 備 5月開講予定
 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。あなたも「文字美人」を目指してみませんか。

水 大人のたしなみ美文字～筆文字～

No.100

時 10:30～11:30
 回 全10回 (第4水曜)
 師 中斉康子
 場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
 年 3,000円
 定 20名
 備 5月開講予定
 物 書道用具など※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。あなたも「文字美人」を目指してみませんか。

水 忙しい人の癒しの生け花教室

No.101

時 18:30～19:10
 回 ～月2回
 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 はさみ、花合羽



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)

No.102

時	10:00～12:00
回	全4回
師	黒河内康 (フランセ板屋パティシエ)
場	いなっせ/調理室
年	2,000円
定	8名



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.104

得 No.70or71or105
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	貸出用ウクレレ (1回200円)
物	ウクレレ



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、基礎から丁寧に教えます。

木 手描きぼかし染め入門～布に咲く花々～

No.106

時	13:30～16:30
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	10名
備	道具は貸出



やるほどに楽しさ、難しさに気付きます。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 大人のたしなみ美文字教室 (夜の部1)

No.108

時	17:30～18:30
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	3,000円
定	8名
備	5月開講予定
物	筆記用具・ボールペン (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部)

No.29

時	17:30～18:25
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	9,000円
定	24名
備	対象:小学1年生以上
物	鉛筆、そろばん (購入可)



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♪

木 パティシエによるスイーツ教室 (夜の部)

No.103

時	18:30～20:30
回	全4回
師	黒河内康 (フランセ板屋パティシエ)
場	いなっせ/調理室
年	2,000円
定	8名



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 たのしいウクレレ

No.105

得 No.70or71or104
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	貸出用ウクレレ (1回200円)
物	ウクレレ



いろいろ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、童謡や歌唱、邦楽、洋楽にもチャレンジしてみましょう。

木 ずぼらな園芸

No.107

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月開講



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2)

No.109

時	18:45～19:45
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	3,000円
定	8名
備	5月開講予定
物	筆記用具・ボールペン (初回説明有)



夜のひと時、字の書き方の基本から、じっくり丁寧に学ぶ時間です。少人数で、ゆっくりと『文字美人』を目指してみませんか。

木 そろばん教室 (2部)

No.30

時	18:30～19:25
回	～月4回
師	宮原恵子
場	ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年	9,000円
定	24名
備	対象:小学1年生以上
物	鉛筆、そろばん (購入可)



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。※17時30分に間に合わない初心者もOKです。

木 囲碁（経験者）

No.31

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



碁盤は宇宙そのものです。何もない『無』から始まる囲碁はさながら宇宙のビッグバン。黒石と白石でアートの世界が始まります。大きな気持ちで盤面全体を見渡して楽しい局面を描いてみましょう。

金 着物の着付け&帯結び

No.111

時 19:00～20:30
 回 全8回（第3金曜日）
 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



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&文字教室1

No.34

時 14:00～15:00
 回 ～月2回
 師 中斉康子
 場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
 年 5,000円
 定 20名
 物 書道用具など※初回貸出可
 （初回説明有買ってしまわないように）



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♪

日 親子で寄せ植え教室

No.113

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



それぞれの季節に咲く花や木々を使って家族と一緒に、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♪

金 大人のバレエ入門

No.110

得 年間9,000円

時 13:15～14:45
 回 ～月2回（第1・3）
 師 知久君江
 場 市民体育館附属トレーニング室2
 年 半期5,000円（前期4～9月/後期10～3月）
 定 6名
 備 バレエシューズ
 物 初回時に対応します。



優雅な音楽にのって気持ちよく体を動かす初心者クラスです。無理なく進めていきますので体が硬くても大丈夫です。猫背を改善したい方も是非！

土 健康マージャン教室（土曜・初心者～一般）

No.112

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 45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。

土 親子書道&文字教室2

No.35

時 15:20～16:20
 回 ～月2回
 師 中斉康子
 場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
 年 5,000円
 定 20名
 物 書道用具など※初回貸出可
 （初回説明有買ってしまわないように）



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♪

日 大人の寄せ植え教室

No.114

時 13:30～15:00
 回 全3回（5月・7月・10月）
 師 櫻井智
 場 南信花園（2階）
 年 3,000円
 定 6名
 物 軍手・スコップ（貸出可）



それぞれの季節に咲く花や木々を使って家族と一緒に、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♪

コテージのようなくつろぎと開放感

南箕輪 平屋モデルハウス

最新情報はQRからご確認いただけます

株式会社 信州ハウジング

TEL.0265-79-5949

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

新築住宅・建売住宅・中古住宅・エクステリア・土地



VILLAX
boqpod
 MODEL HOUSE

防災コミュニティセンター講座

受講料・無料

2023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
※2023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。



3.スクエアステップ



28.フェイシャルヨガ



17.子供のいけ花



33.電気について学ぼう

曜日	NO.	講座名	時間	開催日	アイコン
月	1	スポーツウェルネス吹矢	14:10～15:15	5/8,6/12,7/10	
	2	健康体操～筋力づくりとストレッチ～	13:00～14:00	5/15	
	3	スクエアステップ 体力づくり(初級コース)	14:10～15:10	5/15	
	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	7/3, 7/10, 1/15, 1/22	
	5	足の健康講座～正しいフットケアと運動～	① 9:30～11:10	9/11	
	6		② 10:10～11:50		
	7	はじめてのやさしい手相講座	13:00～15:00	10/16	
	8	九星気学講座～自分の性格を知ると、周りとの付き合い方が見えてくる～	19:00～21:00	10/23	
	9	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	10/30	
	10	健康と美容を手に入れる、耳もみ&かつさ講座	13:30～15:00	11/6,12/11	
火	11	チャンスを掴む吉運カレンダーづくり	昼 13:00～15:00	12/4	
	12		夜 19:00～21:00		
13	将棋(初級～中級)	18:30～19:30	5/9,5/23		
14	笑いヨガ	10:00～11:00	6/6,6/20,7/4,7/18,8/1,8/22		
15	腰痛・肩こり・膝痛の話	19:30～20:45	7/4, 7/11		
16	季節を感じるバステル画～初めてでも描ける～	10:00～11:30	9/12, 11/7		
水	17	こどものいけ花教室	17:45～18:15	5/10,5/24	
	18	忙しい人の癒しの生け花教室	18:30～19:30	5/10,5/24	
	19	自分を勇気づける～アドラー心理学	19:00～20:30	9/27, 10/4	
	20	アドラー心理学～不完全な自分をまるごと愛する勇気づけ～	昼 10:00～12:00	1/10	
	21		夜 18:30～20:00		
22	キネシオロジー療法～心と体と栄養～	10:00～12:00	2/7, 2/14		
23	フラワーエッセンス療法～心のバランスを取り戻す～	10:00～12:00	3/6, 3/13		
木	24	ロコモ予防～骨・関節・筋肉元気!!～	13:00～14:00	5/11, 5/25,6/8	
	25	初めての中国語～中国語と中国文化を楽しもう～	18:45～21:00	7/6, 7/20	
	26	簡単、手軽に体験!アロマセラピー	昼 13:00～14:30	8/3, 11/2	
	27		夜 19:00～20:30		
28	フェイシャルヨガ(顔ヨガ)&チェアヨガ	13:00～13:45	5/12		
金	29	ストレッチヨガ	14:00～15:15	5/12	
	30	足の健康講座～正しいフットケアと運動～	③ 18:30～20:10	9/8	
	31		④ 19:10～20:50		
	32	水引入門～水引を楽しみましょう～	10:00～12:00	11/10, 11/17	
土	33	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	5/27, 6/3, 6/10, 6/17	
※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	34	親子体操教室	① 9:40～10:30	10～11月予定	
	35		② 11:00～11:50		
	36		③ 13:30～14:20		

■ 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

伊那市のスポーツ情報が集まる！ スポーツ情報広場がスタートしました。

「スポーツや運動を始めたいけどどこで活動しているかわからない…」 「チームで活動しているけどなかなか仲間が増えない…」 「指導できるスキルがあるけど活用できていない…」 スポーツに関するそんな悩みを解決する、伊那市スポーツ情報広場が新しく開設されました！指導者バンク、チーム・サークル検索機能を備えていますので、ぜひのぞいてみて、活用してみてください。

活動場所を探している
スポーツ愛好家



メンバーを集めたい
団体



伊那市

スポーツ情報広場

スポーツ指導者とスポーツクラブ・サークルの検索サイト

指導者を探している
団体



活動場所を探している
指導者



チーム紹介ページ

らふすぽ

所属施設 市民体育館附属施設など

対象年齢 幼児(未満学児) 小学生

性別 男性 女性

活動内容 フィットネス(ヨガ、体操、ダンス、ウォーキング、ジョギングなど、子供向け、親子向け含む)

活動曜日 体操 月曜日 日曜日

活動レベル レベル1: 全くの初心者

チームの目的 初級: 体を動かす場、運動を楽しむ場、仲間を作る場として活動する

備考 少人数サークルの紹介ページ
誰でも気軽に参加いただける教室です♪小さな「出来た」を大きな自信に繋げましょう!

指導者紹介ページ

山岸和成

対象年齢 幼児(未満学児) 小学生 中学生

性別 男性 女性

活動内容 フィットネス(ヨガ、体操、ダンス、ウォーキング、ジョギングなど、子供向け、親子向け含む)

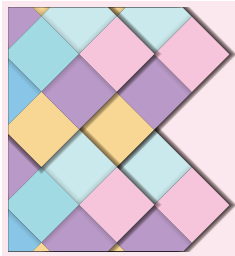
活動曜日 月曜日 火曜日 水曜日 金曜日 土曜日 日曜日

備考 指導者紹介ページ
出来なくても大丈夫! まずは楽しくやってみよう♪小さな成功体験を大きな自信に繋げましょう!

情報広場を立ち上げた、地域おこし協力隊員の小西です！健康寿命を延ばすためのスポーツ習慣作り、総合型地域スポーツクラブと連携した活動、マネジメント支援に従事しています。伊那市をスポーツで健幸にできるよう、日々頑張っています！



本事業は伊那市地域おこし協力隊事業の一環です。



地域密着型 チームやサークルの活動をサポート♪ チーム・サークル会員

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!そんな方にご相談ください。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		●		●				美篤小学校、六道グラウンド、ほりでいドーム
	高遠進徳ウォーリアーズ	●	●		●				高遠小学校
	竜東スポーツ少年団バスケットボールクラブ	●			●				伊那東小学校
	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 他
サッカー フットサル	FC Grandchess	●	●	●	●				美篤小学校、高遠スポーツ公園文化体育館 他
	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
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
	い〜な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
	NINE☆STARS		●			●	●	●	伊那市内グラウンド
バドミントン	伊那バドミントンクラブ	●	●		●				伊那市民体育館 他
	伊那イーストBC	●	●			●			伊那東部中学校体育館
	伊那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
	ヴィクトリーズBC	●	●		●	●	●		伊那中学校
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	
バレーボール	高遠VBC	●	●		●	●		高遠スポーツ公園文化体育館	
空手	清龍館	●	●	●	●	●	●	伊那市武道館、小牧道場、南原公民館	
合気道	合気道伊那道場	●	●		●	●	●	伊那市武道館	
卓球	伊那少年卓球クラブ	●	●		●	●		伊那東小学校体育館	
陸上競技	春富JAC	●	●			●	●	●	春富中学校グラウンド
	XSPO GROWS NAGANO	●	●		●	●	●	●	伊那市陸上競技場
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	うんどう教室らふすぽ	●	●	●	●	▲			市民体育館附属施設 他 ▲相談可能
クラシックバレエ	Studio☆Shine	●	●	●	●	●	●		市民体育館附属施設
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
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)
エクササイズ	まるちeず	●	●			●	●	●	市民体育館附属施設
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
	ヨガ教室	●	●					●	市民体育館附属施設

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

※2023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

会員サポーター 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。



みなさんのご参加お待ちしております♪

6月10日(土) 自然散策～里山歩き in 入笠山～

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♪



講師の派遣も行っております!(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 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

