

2025年度
会員
募集中!

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	
◆子育て応援!すくすくプラン	3
◆子ども こどもの文化/こどものスポーツ	4~6
◆大人 スポーツ/フィットネス/文化講座	7~19
地域密着活動団体紹介	20
申込用紙	21~22



総合型地域スポーツクラブとは？

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(多目的)
- ・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。



スポーツ庁HPより一部抜粋

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、他の会員と協同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6日(日)13:00より(開場12:30)

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	2,000円 ↓ 9,000円
一般 (65歳以上) <small>※2025年4月1日時点</small>	9,000円	
高校生	7,000円	講座によって受講料が異なります。 詳しくはP3~19をご覧ください。
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 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 水 No.81

講座番号 健康寿命プラスワン NEW

9:20~10:30
~月2回(第2・4)
伊藤翔太
市民体育館附属トレーニング室
5,000円
15名
ヨガマット

この講座では、専門的な理論に基づいてエクササイズやトレーニングを行い、姿勢や歩行を改善する方法をお伝えします。日常生活の質を高めながら、健康寿命を無理なく延ばすサポートをします!

講座名 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。

👥 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!

講座内容の紹介

実施曜日ごとに色が変わります。 月 火 水 木 金 土 日

・月曜日~日曜日の順に記載しております。
・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、事務局にて予定表をお渡し致します。
※いなければ前々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・会場の変更があります。

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

託児スタッフが講座参加をサポート♪

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

こどもの文化

そろばん/将棋/囲碁/茶道/書道 など


【基本的な持ち物】飲み物・筆記用具



火 ママヨガ

No.1


時 9:50~10:50
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
定 15名
備 妊娠中、産後6ヶ月までは参加不可



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
定 15名
備 産後3か月から参加可
ヒップスカーフ貸出あり



月 将棋(初めて~中級) **NEW**

No.28

時 18:30~19:30
回 ~月2回(第2・4)
師 柏崎智
場 防災コミュニティセンター/創作室
年 3,000円
定 10名



火 こどもの茶道入門

No.29

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
初回説明あり



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時間。後回しにしがちなママ自身の心身を整えていきましょう。

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♪

初心者大歓迎!将棋の楽しさ、奥深さに魅了された男が、将棋の楽しさ、奥深さを伝えて将棋の普及を進めて行きたいと思っています。テレビで見かける大盤での解説もあります。みんなで楽しく将棋を指しましょう!

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。

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
定 15組
備 5月~12月実施
物 バスタオル・母子手帳・おむつ・オイル代(500円)



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
定 20名
備 5月~12月実施
産後1か月から参加可
妊娠中の方は要相談



水 こどものいけ花教室

No.30


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



木 そろばん教室①・②

No.31①・No.32②

時 ①17:30~18:25 ②18:30~19:25
回 ~月2~4回
師 宮原恵子・石川文恵
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 各9,000円
定 ①25名 ②20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



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♪

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。日本の花はなんとも桜でしょうか。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。

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。

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
定 20名
備 5月~12月実施
産後1か月から参加可
妊娠中の方は要相談



水 背中スッキリ筋膜リリース **NEW**

No.6


時 9:30~10:10
回 ~月2回(第2・4)
師 伊藤麗海
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
定 12名
備 託児会場は市民体育館附属施設です
物 フェイスタオルやバスタオル、ヨガマット、リリースボール
※リリースボール貸出可、購入可



木 囲碁(経験者)

No.33


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



土 子どものビーズ教室(初級)

No.34

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



妊娠出産によって伸張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!

筋膜リリース専用のボールを使用して、主に背中をほぐします。抱っこや授乳でママの背中はずっと疲れています。背中をほぐすと呼吸がしやすくなり、心にも余裕が出来ます。気分も体もスッキリしましょう。


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。

通すだけのシンプルなものや、簡単に編めるものを作ります。好きな色を選んで、自分で少しずつ形を作っていく...その楽しさを味わってください!

水 親子ふれあいスキンシップ体操

No.7


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
定 20組



水 絵本・紙芝居の読み聞かせ **NEW**

No.8

時 11:30~11:50
回 ~月2回(第2・4)
師 中山澄子
場 市民体育館附属トレーニング室
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。

からだを動かしたあとは親子で絵本を楽しみましょう。どんな物語と出会えるかな?ゆったりとした気持ちで楽しんでください。

土 子どものビーズ教室(中級)

No.35


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 2,000円
定 8名
備 10月・12月なし



土 親子書道&文字教室①・②

No.36①・No.37②

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)



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、細かいビーズを使った作品にも挑戦。図面を解説しながら編み上げていく...パズルのような作業はやみつきになりますよ♪

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19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)

火 うんどうあそび塾(体操)

No.10

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
備 対象:年少~年長



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します!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。慣れないときは保護者の方も一緒にOK♪

水 幼児ボルダリング

No.12

時 16:15~17:00
回 全5回
師 前田加奈子
場 OWL Line&Wall
年 4,000円
定 6名
備 対象:年中・年長
保護者同伴
物 上履き



ボルダリングの壁だけでなく、マットやロープを使った遊びを取り入れ、体を動かしながら、登る楽しさを見つける教室です。

水 アクティブキッズうんどう教室

No.14

時 17:00~17:50
回 ~月2回(第2・4)
師 伊藤翔太
場 高遠スポーツ公園文化体育館
年 5,000円
定 20名
備 対象:小学1年生~4年生



スポーツが好きなお子も、まだこれからのお子も大歓迎!この教室では、怪我予防のためのストレッチをはじめ、走る・跳ぶといった体の基本的な動きも遊びながら学びます。怪我を防ぐ体づくりや正しい姿勢、動き方を身につけて、運動がもっと好きになるきっかけを作ります。

水 キッズスポーツ塾(ダンス)

No.16

時 17:15~18:05
回 ~月2回(第2・4)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
年 5,000円
定 25名
備 対象:小学1年生~5年生



ストレッチやステップ練習をしながらリズム感、柔軟性を身につけていきましょう!年間3~4曲のいろんな曲に合わせて振り付けします。一緒に踊りましょう!

月 キッズスポーツ塾(バスケットボール)

No.9

時 18:00~19:00
回 ~月3回
師 飯島真一、松崎晃
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。

火 キッズスポーツ塾in高遠

No.11

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



様々なスポーツ(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行います!誰でも最初は初心者です。楽しく体を動かしてスポーツに親しみましょう!

水 子どもの初めてバレエ

No.13

時 17:10~17:55
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 8名
備 対象:年中~小学1年生
バレエ用品一式
※初回時に説明(事前準備不要)
※既にお持ちの方は初回持参



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!

水 キッズリズムダンス(年中・年長)

No.15

時 17:15~18:00
回 ~月2回(第1・3)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
年 5,000円
定 15名



スキップ、ジャンプ、回る、バランス、ストレッチなど曲に合わせて楽しく体を動かしていきましょう!いろいろな曲と一緒に踊りましょう!

水 パルクール

No.17

時 19:00~20:00
回 ~月2回(第2・4)
師 穂高花菜子・穂高圭介
阿部成裕・高津直樹
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 8,000円
定 10名
備 対象:小学2年生~大人



子供達に人気のパルクール!走る、跳ぶ、登るといった動作を通して思い通りに自分の体をコントロールする事を目指します。運動の得意・不得意関係なく参加できます!親子参加もOK!

木 うんどうあそび塾(かけっこ)

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
備 対象:年長~小学2年生



年長さんから小学2年生までの子どもたちが“あそび”を通して、からだのすばやい身のこなしや速く走るためのチカラを身に付けられる、新しいかたちの教室です。いっしょに遊んで速くならう!

木 ちびっ子サッカー教室(年中・年長)

No.20

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 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'sEnjoyFootball♪

金 タグラグビー

No.22

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。

土 初めてのバドミントン

No.24

時 17:30~18:45
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ体育館/
エレコム・ロジテックアリーナ
年 9,000円 定 40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。

土 レベルアップバドミントン

No.26

時 20:00~21:30
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ体育館/
エレコム・ロジテックアリーナ
年 9,000円 定 10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。

木 かけっこ教室(小学3年生~6年生)

No.19

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



小学生が楽しめるゲーム形式のプログラムを通して速く走るためのチカラを身に付ける教室です。子どもたちが楽しみながら、速く走る為の身体の基礎能力や動きを“引き出す”そんな新しいアプローチの教室に参加してみませんか?

木 キッズスポーツ塾

No.21

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(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行います!誰でも最初は初心者です。楽しく体を動かしてスポーツに親しみましょう!

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 サンビレッジテニスコート/ほりでいドーム
年 5,000円
定 児童10名、大人15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 楽しくバドミントン(経験者)

No.25

時 18:45~20:00
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ体育館/
エレコム・ロジテックアリーナ
年 9,000円 定 30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!

日 ソフトテニス(小学生~大人)

No.27

時 13:00~15:00
回 ~月2回(4~12月)
師 市川麻子
場 サンビレッジテニスコート/
ほりでいドーム
年 5,000円
定 30名程
備 小学生は可能なら保護者同伴
物 ソフトテニスラケット(貸出可※若干数)



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15講座

スポーツ講座

バドミントン/ゴルフ/卓球/テニス など

【基本的な持ち物】飲み物・タオル(上履き)



月 レッツゴー! Dance

No.38

時 18:40~19:30
回 ~月2回(第2・4)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
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年間4~5曲ほど簡単な振付をします。ダンス初心者の方、ダンスをやってみたかった方と一緒に楽しく気楽に踊りましょう!ストレス発散!!

水 初級ボルダリング教室

No.41

時 10:45~11:30
回 全5回
師 前田加奈子
場 OWL Line&Wall
年 4,000円
定 8名
備 上履き



体力に自信がない方でも大丈夫! ゆっくりペースで無理なく始める初級ボルダリング教室で新しい趣味を見つけましょう!ボルダリングで毎日をアクティブに!

水 パルクール

No.17

時 19:00~20:00
回 ~月2回(第2・4)
師 穂高花菜子・穂高圭介
阿部成裕・高津直樹
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 8,000円
定 10名
備 対象:小学2年生~大人



子供達に人気のパルクール! 走る、跳ぶ、登るといった動作を通して思い通りに自分の体をコントロールする事を目指します。運動の得意・不得意関係なく参加できます! 親子参加もOK!

火 enjoyゴルフ(1部)・(2部)

No.39(1部)・No.40(2部)

時 (1部) 18:30~19:30
(2部) 19:30~20:30
回 全8回(6~7月予定)
師 和田俊雄
場 grandir(西春近)
年 各5,000円
定 各5名
備 ゴルフクラブ(貸出可)
グローブ(購入可)



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.42

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た練習に励んでいます。

木 バドミントン

No.43

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
備 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①

No.44

No.45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
備 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。ダブルスやゲーム練習も取り入れていきます。

木 enjoyゴルフ(木)

No.46

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



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!

土 初めてのバドミントン

No.24

時 17:30~18:45
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ体育館/
エレコム・ロジテックアリーナ
年 9,000円 定 40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。

土 レベルアップバドミントン

No.26

時 20:00~21:30
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ体育館/
エレコム・ロジテックアリーナ
年 9,000円 定 10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。

木 卓球教室②

No.45

No.44とセットで 5,000円

時 13:00~15:00
回 ~月1回(第2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
備 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2木曜、午後の実施です。ダブルスやゲーム練習も取り入れていきます。

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 サンビレッジテニスコート/
ほりでいドーム
年 5,000円
定 児童10名 大人15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 楽しくバドミントン(経験者)

No.25

時 18:45~20:00
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ体育館/
エレコム・ロジテックアリーナ
年 9,000円 定 30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!

日 ソフトテニス(小学生~大人)

No.27

時 13:00~15:00
回 ~月2回(4~12月)
師 市川麻子
場 サンビレッジテニスコート/
ほりでいドーム
年 5,000円
定 30名程
備 小学生は可能なら保護者同伴
物 ソフトテニスラケット(貸出可※若干数)



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。

Mizuno Rawlings SSK REWARD ZETT
DESCENTE Slazenger svolmo HI-GOLD YONEX
adidas ATHLETA UNDER ARMOUR asics

(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

Kid's
ボルダリング教室

ファンクラス ●火曜日(月2回) 16:30~17:15~
●木曜日(月4回) 16:30~17:30~

アドバンスクラス ●水曜日(月4回) 17:00~

年会費+月謝制(きょうだい割あり)

初回体験費 2,000円

伊那市東春近 3604-1
050-5435-6002

OWL Line & Wall

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?
ブログや Facebookで 情報発信中!

柔道教室

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 自由にご覧下さい

お問い合わせ TEL.080-3161-6097 【代表:大西誠】

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 NAGANO

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
駐車場は本館の権兵衛様の駐車場をご利用ください

全70講座

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

【基本的な持ち物】飲み物・タオル・上履き(ヨガマット)



月 シニアのためのちょこっと社交ダンス

No.47 **待** No.48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 12名
 物 ダンスシューズ(運動靴可)



社交ダンスの基本的なステップを楽しみましょう♪無理せず気楽に音楽によって軽やかに♪踊っているうちに自然に綺麗な姿勢が身につきますよ♪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

~童謡唱歌によってマンボ・チャチャ~
 No.48 **待** No.47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 エアリアルヨガ(月)

No.49 **待** No.50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(西春近)
 年 7,000円
 定 10名
 備 参加規約等確認の上での受講



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 体幹ピラティスシルクサスペンション(月)

No.50 **待** No.49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(西春近)
 年 7,000円
 定 10名
 備 参加規約等確認の上での受講



ハンモックとハンドル付きのツールを使い、マットピラティスから一歩前進した体幹強化ができます。ダイエット、姿勢、冷え、むくみ解消等効能は盛り沢山!

月 筋トレエクササイズ~引き締め燃やして整える~ **NEW**

No.51
 時 9:30~10:30
 回 全4回(6・9・12・3月)
 師 梅本道代
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 2,000円
 定 20名



6月...体幹(ウエスト周り)を引き締めて、スタイルアップ!9月...脚とお尻のラインを整えて美しく歩きましょう 12月...筋トレ&ウォーキングで脂肪燃焼効果を高めましょう!3月...背中を引っ張ってスタイルアップ!

月 引き締めタオル体操~全身の凝り、痛み、歪み調整~ **NEW**

No.52
 時 10:45~11:45
 回 全4回(6・9・12・3月)
 師 尾陰由美子
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 2,000円
 定 16名
 物 ヨガマット、ストレッチポール



6月...肩こり改善(肩や首回り、猫背) 9月...腰痛改善(筋力低下、不良姿勢) 12月...膝痛改善(寒さや活動不足、歩き方) 3月...骨盤調整(骨盤に関わる悩み、トラブル、股関節の痛み)



月 気軽に健康3B体操

No.53
 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つの道具を使って行う健康体操です。心身のリラックスと認知機能改善の為に遊びの運動も取り入れ、体に無理なく運動が大の苦手な方でも大丈夫!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.54 **待** No.55or56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て『貯筋』をして日常生活をスムーズにしましょう!

月 スクエアステップ体づくり

No.55 **待** No.54or56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、体力づくりの為に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 中高齢者の為のノルディックウォーキング

No.56 **待** No.54or55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
 年 3,000円
 定 20名
 物 ポール(貸出可)



誰でも簡単に始められるポールを使ったウォーキングです。通常のウォーキングより、下半身だけでなく、腕、上半身を鍛え、姿勢の矯正にもなります。運動不足、ストレス、生活習慣病にサヨナラしませんか?

月 kickboxing

No.57
 時 19:00~20:00
 回 全10回(第1月曜)
 師 HIROMI
 場 伊那公民館/講堂
 年 3,000円
 定 25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 ZUMBA(月) **NEW**

No.58
 時 19:00~20:00
 回 全10回(第3月曜)
 師 HIROMI
 場 伊那公民館/講堂
 年 3,000円
 定 25名



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!

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

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

Green HOUSE
 整体×ピラティス×ヨガスタジオ

心身の健康に向き合うお手伝いをします

- *ピラティス(マシン・マット)
- *整体
- *スポーツコンディショニング
- *パフォーマンス向上トレーニング

完全予約制 TEL.0265-95-1684
 伊那市美築 10170-4

セブイレブ 伊那みずす店 伊那市美築 3361
 伊那自動車 伊那市美築 3361
 Green House 伊那市美築 3361

古武術稽古 剣祐会 会員募集集中

居合・剣術・杖術・薙刀 等々

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)

最近体力が落ちてきた...
部活やクラブでのケガが不安... **そんな方**
運動で整える、健康習慣!

- 基礎体力の向上
- パフォーマンス向上の身体づくり
- ケガからのリハビリ etc...

国家資格保有
 ●柔道整復師 ●健康運動指導士
 ●ストレッサス&コンディショニングスペシャリスト

トレーナー 伊藤翔太


お気軽にご相談ください

パーソナルボディケア Gem Stone 080-6935-9805

月 引き締めボディーエクササイズ

No.59 **得** No.60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

No.60 **得** No.59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♪安心して下さい。年齢は問いません♪

火 健康体操~リンパ操体~(シニア)

No.61

時 9:30~11:00
回 ~月2回(第1・3)
師 城倉通浩
場 美鷲きらめき館
年 5,000円
定 25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。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 癒しのヨーガセラピー①
~心身の調和を図る優しいヨーガ~

No.62

時 9:30~10:40
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 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きます。

火 癒しのヨーガセラピー②
~心身の調和を図る優しいヨーガ~

No.63

時 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 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きます。

火 朝ヨガ

No.64

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 20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す。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.65

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ぐ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 はつらつ元気体操

No.66

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 20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！前半は「はつらつ体操」をして元気になり、後半は座って「ヨガ」や「ピラティス」で自分を見つめ直します。

火 シニアヨガ①

No.67 **得** No.68とセットで 9,000円

時 13:00~14:00
回 ~月2回(第1・3)
師 上野優子
場 伊那公民館/講堂
年 5,000円
定 30名




自分のできる範囲まで、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います！

火 シニアヨガ②

No.68 **得** No.67とセットで 9,000円

時 13:00~14:00
回 ~月2回(第2・4)
師 上野優子
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
年 5,000円
定 30名




自分のできる範囲まで、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います！

火 ヴィンヤサヨガ①

No.69 **得** No.70とセットで 9,000円

時 14:15~15:15
回 ~月2回(第1・3)
師 上野優子
場 伊那公民館/講堂
年 5,000円
定 30名




呼吸に合わせて動くクラスです。後半はフローに動く運動量が多めのクラスになります。しっかり動きたい方身体を引き締めたい方にも。

火 ヴィンヤサヨガ②

No.70 **得** No.69とセットで 9,000円

時 14:15~15:15
回 ~月2回(第2・4)
師 上野優子
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
年 5,000円
定 30名




呼吸に合わせて動くクラスです。後半はフローに動く運動量が多めのクラスになります。しっかり動きたい方身体を引き締めたい方にも。

火 ZUMBA・G(ビギナー・シニア)

No.71

時 13:00~14:00
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




「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 ZUMBA・G(ミドル・アクティブ) **NEW**

No.72

時 13:00~14:00
回 全10回(第3火曜)
師 HIROMI
場 いなっせ/レッスン室
年 3,000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♪

火 頑張ってる人のトータルボディケア

No.73

時 14:10~15:10
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
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、呼吸や身体の軸を整え(ストレッツ、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！と過ごせるよう、様々なプログラムを組み合わせたパラエティックエクササイズです。みんなで楽しくトレーニングしましょう！

火 手話ダンス

No.74

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。

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

こころしんぱく
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。

なん しん か えん
南 信 花 園

伊那市西町6296-12
☎0265-72-8785
休/火曜日

市民体育館西
デュポンタン
伊那文化会館

オンライン
ショップ
始めました

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

**パールシャインで
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

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。


営業時間 10:00~18:00
定休日:毎週水曜日
長野県伊那市西春近2471番地
0120-78-2435

www.e-akaenpitsu.com

火 エアリアルヨガ(火)

No.75 **待** No.76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(西春近)
年 7,000円
定 10名
備 参加規約等確認の上での受講



火 体幹ピラティスシルクサスペンション(火)

No.76 **待** No.75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(西春近)
年 7,000円
定 10名
備 参加規約等確認の上での受講



水 ディスコダンス

No.83


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



水 にこにこ健康体操

No.84

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 30名



火 夜ヨガ

No.77 **待** No.78とセットで 15,000円

時 19:00~20:00
回 ~月3回(第1・2・4)
師 伊藤ゆかり
場 いなっせ/レッスン室
年 8,000円
定 30名



火 楽々エアロビクス(夜)

No.78 **待** No.77とセットで 15,000円

時 20:10~21:00
回 ~月3回(第1・2・4)
師 伊藤ゆかり
場 いなっせ/レッスン室
年 8,000円
定 30名



水 にこにこピラティス

No.85 **待** No.86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



水 にこにこエアロビクス

No.86 **待** No.85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



水 健康体操~ピンコロ~(リンパ操体)

No.79

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



水 脳トレレクリエーションダンス

No.80


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 15名程



水 簡単筋トレ『自重トレーニング』

No.87

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



木 健やかyoga(初心者)

No.88 **待** No.89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



水 健康寿命プラスワン **NEW**

No.81

時 9:20~10:30
回 ~月2回(第2・4)
師 伊藤翔太
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 15名
物 ヨガマット



水 アシュタンガヨガ **NEW**

No.82


時 10:30~11:30
回 ~月2回(第2・4)
師 伊藤麗海
場 防災コミュニティセンター/多目的ホール
年 5,000円
定 25名
物 ヨガマット



木 やさしいフローヨガ

No.89 **待** No.88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



木 健やかピラティス

No.90 **待** No.91とセットで 17,000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



市街から約1時間で来れる別世界へ

中央アルプス 駒ヶ岳ローソクウェイ

TEL.0265-83-3107



部活・サークルの合宿や大会遠征に

貸切マイクロボスをご利用ください。

運転手付き・23人~27人乗り ※補助席含

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



KATAGIRI

MODEL HOUSE

南箕輪村 モデルハウス

見学予約受付中

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。

株式会社片桐建設 **伊那店** 〒396-0006 伊那市上牧6883

0120-73-4220

営業時間/AM9:00~PM6:00 定休日/水曜・木曜日



木 ヨガ(木)

No.91 **得** No.90とセットで17,000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 かんたんフラダンス~初心者~(木)

No.92 **得** No.127or128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 パウスカート(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 鎮めるヨガ **NEW**

No.99 **得** No.98とセットで9,000円

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




一日お仕事や家事で疲れて熱の上がってしまった体と心を鎮めていくリラックス&瞑想のクラスです。No.98の「アいらぶ・アシュタンガ」とセットにするとより効果的に神経的にも身体的にもバランスの取れた状態でお帰りがいただけます。

木 ウェープリングストレッチ & 整体学でセルフケア②

No.100

時 18:45~19:45
回 ~月3回
師 新田ひとみ
場 e-studioBodyDesign(西春近)
年 9,000円
定 15名
物 ヨガマット・あればヨガブロック(貸出可)




太りやすい、痛み、病気に至るまで、歪みも原因のひとつです。身体のゆるめと、自宅でも出来る自己整体法で、元気で動ける身体作りを始めましょう!

木 すてきにフラダンス(木)

No.93 **得** No.127or128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 パウスカート(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 ロコモ予防~骨・関節・筋肉元気!!~

No.94 **得** No.95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 30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。

金 エアリアルヨガ(金)①

No.101 **得** No.102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(西春近)
年 7,000円
定 10名
備 参加規約等確認の上での受講



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.102 **得** No.101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(西春近)
年 7,000円
定 10名
備 参加規約等確認の上での受講




ハンモックとハンドル付きのツールを使い、マットピラティスから一歩前進した体幹強化ができます。ダイエット、姿勢、冷え、むくみ解消等効能は盛り沢山!

木 自然の中で健康ウォーキング

No.95 **得** No.94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
年 4,000円
定 20名
物 リュック、雨具、飲み物、万歩計、ウォーキングシューズ、ウィンドブレーカー、帽子



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 健康太極拳 **NEW**

No.96

時 13:00~14:30
回 ~月2回(第1・3)
師 宮下圭子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 6,000円
定 15名
物 専用シューズある方のみ持参




「太極拳」で、何となくあんな感じがなと想像していただけますか?この教室は『健康太極拳』と言って、生活習慣病予防・認知症予防・転倒予防に役立ちます!明るく楽しい毎日を目指して仲間と一緒に動いてみませんか!

金 美姿勢ヨガ&ボディメイク(金)

No.103 **得** No.104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。毎回ターゲットを変えてエクササイズもしていきます。楽しくボディメイクしましょう♪

金 美姿勢ヨガ&腰痛改善(金)

No.104 **得** No.103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。エクササイズはお尻を中心に行っていきます。産後の方にもおススメです♪

木 ウェープリングストレッチ & 整体学でセルフケア① **NEW**

No.97

時 13:30~14:30
回 ~月2回(第1・3)
師 新田ひとみ
場 e-studioBodyDesign(西春近)
年 5,000円
定 15名
物 ヨガマット・あればヨガブロック(貸出可)



太りやすい、痛み、病気に至るまで、歪みも原因のひとつです。身体のゆるめと、自宅でも出来る自己整体法で、元気で動ける身体作りを始めましょう!

木 アいらぶ・アシュタンガ **NEW**

No.98 **得** No.99とセットで9,000円

時 18:30~19:30
回 ~月2回(第1・3)
師 マミコ
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名



アシュタンガヨガという伝統的なメソッドを初めての方にも、日頃練習されている方にも満足できるよう、かつ身体に無理のないように講師によって考え抜かれた順番で進めていくクラスです。

金 女性のためのビューティーヨガ

No.105

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
定 15名(女性限定)



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、ボディメイクを意識したポーズも取り入れ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 フェイシャルヨガ(顔ヨガ)&チェアヨガ

No.106 **得** No.107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必要ありません。

新築建売住宅 南箕輪村北敷

すぐに住める!フルパッケージ

照明器具 エアコン1台
LD家具 上下水道完備
オール電化 省エネ住宅
カーテン 駐車5台

●土地面積/272.71㎡(82.50坪)
●建物面積/101.69㎡(30.76坪)

2,980万円

■所在地/上伊那郡南箕輪村北敷3528-3 ■交通/JR飯田線「北敷」駅徒歩6分 ■用途地域/第一種住居地域 ■地目/宅地 ■建ぺい率・容積率/60%・200% ■道路/南側6.0m(私道) ■設備/上下水道完備(負担金有り) ■建築年月/令和6年9月 ■取引形態/売主 ■引渡し/即日 ■設計・施工/(株)信州ハウジング

信州ハウジング TEL.0265-79-5949

HP LINE

コインランドリー 福来ら Produced by 信川岸商会

カードでも現金でもご利用いただけます

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

箕輪店 箕輪町 ベルシャイン箕輪店となり 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
伊北店 箕輪町 ベルシャイン伊北店敷地内 若宮店 若宮町地となり
イオン箕輪店 箕輪町 イオン箕輪店敷地内 春近店 ニシザワ春近食彩館となり
双葉店 ニシザワ双葉食彩館隣接 詳しくはQRコードからご確認ください。

青山ハイツの 合資会社 青山

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? 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

免許番号長野県知事(12)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

金 ストレッチヨガ

No.107 **得** No.106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



金 エアリアルヨガ(金)② **NEW**

No.108


時 18:45~19:45
回 ~月2回(第1・3)
師 新田ひとみ
場 e-studioBodyDesign(西春近)
年 7,000円
定 10名
備 参加規約等確認の上での受講



金 ピラティス・バランスボール変換術 **NEW**

No.109


時 18:45~19:45
回 ~月2回(第2・4)
師 新田ひとみ
場 e-studioBodyDesign(西春近)
年 7,000円
定 15名
物 ヨガマット、バランスボール(お持ちの方)



金 入門易しいベリーダンス

No.110 **得** No.111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)



金 簡単ベリーダンス(振り付け)

No.111 **得** No.110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)



土 癒しのヨガセラピー(土)
~心身の調和を図る優しいヨーガ~

No.112

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



土 美姿勢ヨガ&ボディメイク(土)

No.113 **得** No.114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 4,000円
定 20名
物 リリースローラー・リリースボール



土 美姿勢ヨガ&腰痛改善(土)

No.114 **得** No.113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 4,000円
定 20名
物 リリースローラー・リリースボール



日 かんたんフラダンス~初心者~(日) **NEW**

No.115 **得** No.135or136とセットで9,000円

時 13:00~13:50
回 ~月2回(第2・4)
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 パウスカート(貸出200円)



日 すてきにフラダンス(日) **NEW**

No.116 **得** No.135or136とセットで9,000円

時 14:00~14:50
回 ~月2回(第2・4)
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 パウスカート(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!!


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。

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

月 将棋(初めて~中級) **NEW**

No.28

時 18:30~19:30
回 ~月2回(第2・4)
師 柏崎智
場 防災コミュニティセンター/創作室
年 3,000円
定 10名




初心者大歓迎!将棋の楽しさ、奥深さに魅了された男が、将棋の楽しさ、奥深さを伝えて将棋の普及を進めて行きたいと思っています。テレビで見かける大盤での解説もあります。みんなで楽しく将棋を指しましょう!

火 初心者の書道&ペン習字①・②

No.117①・No.118②

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.119

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 茶道入門

No.120

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(ペン字)・(筆文字)

No.121(ペン字)・No.122(筆文字)

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 (ペン字)筆記用具など※初回貸出可 (筆文字)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。「文字美人」を目指す「ペン字」と「筆文字」の講座です。

水 忙しい人の癒しの生け花教室

No.123

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みたいものです。

木 パティシエによるスイーツ教室(昼の部)・(夜の部)

No.124(昼の部)・No.125(夜の部)

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(フランセ板屋パティシエ)
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 中国家庭料理+季節の中国茶 **NEW**

No.126

時 12:30~15:30
回 全4回(5・7・10・1月)
師 ノノダエリ
場 防災コミュニティセンター/調理室
年 2,000円
定 10名
物 エプロン、三角巾、持ち帰り用のタッパー




中国の食文化に触れながら、中国大陸本土から直接仕入れた食材と時には講師自家畑で取れた新鮮な野菜を取り入れて、参加者同士と楽しく美味しい中国の家庭料理作りをチャレンジしましょう!最後おもてなしの中国茶を一服吟味していただきます。

木 はじめてのウクレレ(木)

No.127 **得** No.92or93とセットで9,000円

時 13:00~13:50
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200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 たのしいウクレレ(木)

No.128 **得** No.92or93とセットで9,000円

時 14:00~14:50
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200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.129
 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。作品には思い、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 ずぼらな園芸

No.130
 時 13:30~14:30
 回 全8回(第3木曜)
 師 矢島園芸
 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(夜の部)①・②

No.131①・No.132②
 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)

No.131/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。 No.132/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、ゆったりと、『文字美人』を目指してみませんか。

木 そろばん教室①・②

No.31①・No.32②
 時 ①17:30~18:25 ②18:30~19:25
 回 ~月2~4回
 師 宮原恵子・石川文恵
 場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
 年 各9,000円
 定 ①25名 ②20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.33
 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&帯結び

No.133
 時 19:00~21:00
 回 全8回(第3金曜)
 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

習うより慣れよと言われるように、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・②

No.36①・No.37②
 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.134
 時 13:00~16:00
 回 ~月2回(第2・4)
 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 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 はじめてのウクレレ~初心者~(日) NEW

No.135
 時 10:00~10:50
 回 ~月2回(第2・4)
 師 倉田美穂
 場 防災コミュニティセンター/研修室
 年 5,000円
 定 15名
 備 初回説明あり
 物 ウクレレ(貸出200円)

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。

日 たのしいウクレレ(日) NEW

No.136
 時 11:00~11:50
 回 ~月2回(第2・4)
 師 倉田美穂
 場 防災コミュニティセンター/研修室
 年 5,000円
 定 15名
 備 初回説明あり
 物 ウクレレ(貸出200円)

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。

チーム・サークル会員 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!そんな方はご相談ください。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	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
	First,jr		●		●	●			エレコム・ロジテックアリーナ
サッカーフットサル	FC Grandchess	●	●	●	●				美篤小学校、美篤六道運動場、ほりでいドーム 他
	伊那少年サッカーズクール	●	●	●	●				伊那東小学校グラウンド、伊那北小学校グラウンド
ソフトボール	い〜ナJr.ソフトボールクラブ	●	●		●	●			伊那中学校、伊那西高等学校
	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
バドミントン	伊那バドミントンクラブ	●	●		●				伊那市民体育館、高遠スポーツ公園文化体育館
	伊那イーストBC	●	●			●			伊那東部中学校第2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
	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
	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	●	●		●	●			高遠文化体育館
空手	清龍館	●	●	●	●	●	●	●	伊那市武道館 他
合気道	合気道伊那道場	●	●		●	●	●	●	伊那市武道館柔道場
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
	inadaniジュニア	●	●		●	●			伊那市陸上競技場
	上伊那RUNJOY	●	●			●	●	●	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ぼ	●	●	●	●	▲			市民体育館附属施設 他
うんどう遊び・トレーニング	Jr.トレーニングクラブ				▲	●			高遠スポーツ公園文化体育館 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)
マーチング	HWOCはるとみ	●	●			●			春富中学校、市内体育施設等
健康体操	健康体操(火)リンパ操体法	●	●					●	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
一般	3,350円
一般(65歳以上) ※2025年4月1日時点	2,700円

各団体共通で登録可能 サポート会員 800円

送迎や準備片付けをする保護者の方をサポートします♪

※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) ネウコウ 総合	名前 (かな) 太郎
生年月日 西暦 19 61 年 1 月 1 日 ・20	年齢 2025年4月1日時点の年齢 満 64 歳	性別どちらかに○ <input checked="" type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
住所 〒 396-0026 伊那市西町5830-1		
電話番号 0265-73-8573	携帯電話(緊急連絡先) 090-0000-0000	FAX 電話番号と同じ

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
18歳未満の方は記入	
保育園/学校	学年

①年会費 (保険込)	会員区分	保険区分	年会費	金額
<input checked="" type="checkbox"/>	一般	C	10,000円	5,000 円
<input type="checkbox"/>	一般(65歳以上) 2025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【 総合花子 】	
<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
60	体幹トレーニング	5,000 円	24	初めてのバドミントン	9,000 円
106	フェイシャルヨガ	円			円
107	ストレッチヨガ	9,000 円			円
) セット				
②受講料	年間受講料(上記受講料の合計)			23,000	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500円 <input checked="" type="checkbox"/> バドミントン1,500円			1,500	円
	合計(①+②+③)			29,500	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

2025年度 一般社団法人伊那市総合型地域スポーツクラブ

クラブ記入欄	令和	年	月	日
加入区分	受付番号			
—				

A講座登録用紙

- ・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。
- ・個人情報は、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 昨年度会員の方は継続に○ 継続・新規	名字 (かな)	名前 (かな)
生年月日 西暦 19 年 20 月 1 日 ・20	年齢 2025年4月1日時点の年齢 満 歳	性別どちらかに○ 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)	会員区分	保険区分	年会費	金額
<input type="checkbox"/>	一般	C	10,000円	円
<input type="checkbox"/>	一般(65歳以上) 2025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500円 <input type="checkbox"/> バドミントン1,500円				円
	合計(①+②+③)				円

クラブチェック欄 会員証 データ確認 / 修正の場合 /

みなさんのご参加お待ちしております♪

伊那市石工巡り 春～秋(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

平日……9:00～17:00

年末年始、夏季休業など変更となる場合がございます。

※時間外受付については
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 E-mail info@inasougo.com



WEBサイト

