

2025年度後期

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

参加者
募集中

9/17(水) 12:00
申込スタート



JSPO

全国総合型クラブ
認定クラブです

NEW

講座のご案内

時…時間	回…回数
師…講師	場…場所
定…定員数	料…後期受講料
物…持ち物	備…備考
👛…別途材料費などが必要	

受付開始 9月17日(水) 12:00

※申込方法は裏面の入会案内をご覧ください

※基本的な持ち物…飲み物、タオル、上履き

月

No.139

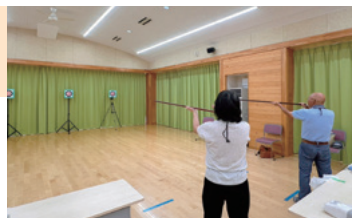
スポーツウエルネス吹矢



スポーツ

時13:30～15:00 回全6回(10/6,11/17,12/18,1/19,2/9,3/9) 師小野 和憲
 場防災コミュニティセンター/第3研修室 定10名 料2,000円 物マウスピース代(100円)

スポーツ吹矢は腹式呼吸により、吐く息を使って筒に入れた矢を吹いて円形的的(24cm)に当てるスポーツで1998年に日本で生まれました。呼吸法により、健康増進をはじめ、集中力・精神力を高めることができます。

**月**

No.140

古武術～体の負担を減らす、日常生活、スポーツ、介護に応用～



スポーツ

時19:00～20:30 回全5回(10/6,11/17,12/1,1/19,2/16) 師桑澤 尊士
 場防災コミュニティセンター/多目的室 定10名 料2,000円

首、腰、膝等の痛みが動作や環境の改善により、軽減消失、再発予防につながることは多くあります。古武術の考え方や身体操作と施術経験や解剖学からアプローチします。

**水**

No.141

はじめてのボルダリング教室



スポーツ

時13:15～14:00 回～月2回(10月～2月)10/15スタート 師前田 加奈子
 場OWL Line&Wall 定10名 料5,000円
 物上履き(靴底の薄いもの) 初回貸出無料(以降220円/回) 備施設利用料(1,000円/回)

「運動したいけど激しいのはちょっと…」そんな方に「はじめてのボルダリング教室」がぴったり。インストラクターが丁寧にサポートするので、未経験者も安心です。仲間と健康維持と新しい挑戦を始めましょう!

**金**

No.143

懐メロにのって♪ハピネス体操



フィットネス

時10:00～11:20 回全6回(10/10、10/24、11/14、12/12、1/23、3/27) 師山岸 洋子
 場防災コミュニティセンター/多目的室 定40名 料2,000円
 物ヨガマット(お持ちの人)、バスタオルもしくは薄めの座布団、上履き

懐かしい曲に包まれて呼吸に合わせストレッチ、筋トレ、ダンスで有酸素運動…そして最後はマインドフルネス瞑想で心体頭を整えましょう



2025冬季 指導者スキルアップ研修会

●グループワークトレーニング 12/13(土)18:00スタート 講師:犬飼 己紀子 先生(松本大学 名誉教授)

スポーツ指導の現場や職場、家庭で「前向きに意見を言い合える関係性」や「風通しのよい雰囲気」、できていますか? グループの明るい雰囲気づくりはこれからの時代にとっても大切!一緒に学びませんか?

企業研修など各種ご相談ください

当クラブでは企業の社員研修(メンタルヘルス、ヨガ、パラスポーツ体験など)のお手伝いも承っております。社員間のコミュニケーション、健康経営などお気軽にご相談ください。



定期講座のご案内 (一部抜粋) 10月～R8.3月

月謝なし!
10月～3月
まで参加
OK!



…子供講座



…別途材料費などが必要

随時受付中!

No.	カテゴリー	曜日	講座名	時 間	回 数	場 所	受講料
19	子供スポーツ	木	かけっこ教室 (小学3年生～6年生)	17:40～18:30	～月2回	伊那東小学校体育館	3,000円
22		金	タグラグビー (年少～中学3年生)	19:00～20:30	～月2回	エレコム・ロジテックアリーナ	1,000円
44	スポーツ	木	卓球教室①	13:00～15:00	～月1回 (第1木曜)	エレコム・ロジテックアリーナ	2,000円
45		木	卓球教室②	13:00～15:00	～月1回 (第2木曜)	エレコム・ロジテックアリーナ	2,000円
54	フィットネス	月	健康体操～筋力づくりとストレッチ～	13:00～14:00	全5回 (第1月曜)	市民体育館附属施設	2,000円
55		月	スクエアステップ体力づくり	14:10～15:10	全5回 (第1月曜)	市民体育館附属施設	2,000円
64		火	朝ヨガ	9:30～10:30	～月2回 (第1・3)	市民体育館附属施設	3,000円
69		火	ヴィンヤサヨガ①	14:15～15:15	～月2回 (第1・3)	伊那公民館	3,000円
70		火	ヴィンヤサヨガ②	14:15～15:15	～月2回 (第2・4)	防災コミュニティセンター	3,000円
72		火	ZUMBA・G (ミドル・アクティブ)	13:00～14:00	全5回 (第3火曜)	いなっせ	2,000円
73		火	頑張ってる人のトータルボディケア	14:10～15:10	～月2回 (第1・3)	いなっせ	3,000円
74		火	手話ダンス	14:00～15:30	～月2回 (第2・4)	市民体育館附属施設	3,000円
95		木	自然の中で健康ウォーキング	13:00～14:00	全4回 (第1・3) 12月まで	市内公園等	2,000円
110		金	入門易しいベリーダンス	18:45～19:45	～月2回 (第1・3)	市民体育館附属施設	3,000円
111		金	簡単ベリーダンス (振り付け)	20:00～21:00	～月2回 (第1・3)	市民体育館附属施設	3,000円
113	文化	土	美姿勢ヨガ&ボディメイク (土)	13:00～14:00	全6回 (第2土曜)	伊那市保健センター	2,000円
114		土	美姿勢ヨガ&腰痛改善 (土)	14:15～15:15	全6回 (第2土曜)	伊那市保健センター	2,000円
33		木	囲碁 (経験者) ※大人もOK	18:00～19:30	～月2回	いなっせ	子1,000円 大人3,000円
117		火	初心者 of 書道 & ペン習字①	9:30～10:30	～月2回 (第2・4)	いなっせ	3,000円
118	文化	火	初心者 of 書道 & ペン習字②	10:45～11:45	～月2回 (第2・4)	いなっせ	3,000円
123		水	忙しい人の癒しの生け花教室	18:30～19:10	～月2回 (第1・3)	いなっせ	3,000円
135		日	はじめてのウクレレ (日)	10:00～10:50	～月2回 (第2・4)	防災コミュニティセンター	3,000円
136		日	たのしいのウクレレ (日)	11:00～11:50	～月2回 (第2・4)	防災コミュニティセンター	3,000円



伊那市健康応援ポイント受付中 ※締切 2025年 11月 28日

- ★各市町村に振り分けられる助成金の指数として、皆様の応募件数が評価されます!
- ★健康状態を振り返るきっかけになります!
- ★抽選で豪華特典が当たります! (商品券10,000円分など130名、セカンドチャンスに約200名)

応募資格

- ①伊那市在住 ②18歳以上 ③健康診断、人間ドック、がん検診のいずれかを受診された方
- ④アンケート500P以上取得



NEW講座 9月17日12:00受付開始

定期講座は随時受付中！

お申込み方法

クラブ事務所にて申込用紙の記入、費用（後期会費+後期受講料）のお支払いをお願いします。

クラブ事務所での受付 申し込み用紙にご記入頂き、費用と合わせてご提出下さい。

オンラインでの受付

9/17（水）12:00以降にメールにて、以下の7項目を入力し、送信ください。
当日の窓口業務終了時に空き状況を確認し、案内をさせていただきます。

〈件名：2025年度後期WEB申込〉

1.氏名 2.生年月日 3.年齢 4.性別 5.住所 6.電話番号 7.希望する講座番号と講座名

●体験希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

入会案内 後期会費は令和8年3月31日までの料金です。

年齢区分	後期会費（保険料込）	後期受講料
一般	7,000円	1,000円 ～ 5,000円
一般 （65歳以上）	6,000円	講座によって受講料が 異なります。
高校生	6,000円	
中学生以下	4,000円	

なんと…
月謝
なし！

2講座目からは
受講料のみ！
断然お得！

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。

（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

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

検索

E-mail info@inasougo.com



WEBサイト



パンフレット協賛企業の皆様（順不同）

（有）文正堂スポーツ／OWL Line&Wall／煌士会 柔道教室／ビーウェイ 長野伊那店／税理士法人あおば会計 GreenHOUSE／らいしん治療院／パーソナルボディケアGemStone／ひなた法律事務所／南信花園 株式会社ニシザワ／赤えんびつ／中央アルプス観光（株）／こまくさ観光株式会社／株式会社片桐建設 伊那店 株式会社 信州ハウジング／コインランドリー福来ら／合資会社 青山／株式会社 中央不動産

2026年度パンフレット協賛募集中！

クラブパンフレット作成にあたり、広告協賛を募集しております。市内全戸配布、小中学校・幼稚園・保育園への配布、通年配置などにより、多くの方にご覧頂く機会がございます。協賛企業社員への福利厚生、会員割引についてもご相談可能です。