



2026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



JSPO

全国総合型クラブ
認定クラブです

NEW

講座のご案内

受付開始 10月29日(木) 12:00

※申込方法は裏面の入会案内をご覧ください

時…時間
師…講師
定…定員数
物…持ち物回…回数
場…場所
料…後期受講料
備…備考**火**
No.139

頑張らない波のヨガ

フィットネス

時10:00～11:00 回～月2回 師Maiko 場市民体育館附属施設 定15名 料3,000円
物ヨガマット・飲み物・タオル・ミニブランケット(必要な方) **11月24日スタート!**

ヨガが苦手な方や身体が硬い方でも安心して参加できる、やさしいヨガです。イタリア生まれの“波のようなゆるやかな動き”で、体と心を『ふわっ』とゆるめます。「なんだかラク」「動きやすい」という変化を感じやすい、初心者向けのクラスです。

**火**
No.140

楽しいボッチャ教室

スポーツ

時13:30～15:00 回月1回 師城倉 通浩 場美原防災スポーツセンター 定15名 料2,000円
物飲み物・タオル **11月17日スタート!**

体をほぐしてからボッチャを楽しみ、終わったあとに整理体操でゆっくり整えます。ボッチャは頭の体操にもなるスポーツです。心と体と頭を使って、みんなで『ボッチャ脳』を鍛えて健康になりましょう。

**水**
No.141

健康ボイトレ講座～声と姿勢のリフレッシュ～

フィットネス

時10:30～11:30 回～月2回 師Musan 場ベルシャイン伊那店 定15名 料3,000円
物ノート・筆記用具・飲み物・タオル **11月4日スタート!**

ボイストレーナーの指導で、呼吸・姿勢を整えながら気持ちよく声を出す体験ができます。正しい姿勢で声を出すと、体も気分もすっきりリフレッシュ。声出しの基礎を作りたい方、健康的に過ごしたい方にもおすすめの講座です。

**水**
No.142

健康ボイトレ講座～歌うための基礎作り～

フィットネス

時13:00～14:00 回～月2回 師Musan 場ベルシャイン伊那店 定15名 料3,000円
物ノート・筆記用具・飲み物・タオル **11月4日スタート!**

呼吸・姿勢・滑舌など、歌うために必要な“基礎づくり”を丁寧に進行講座です。声の出し方を整えることで、歌いやすさがぐっと変わります。歌が好きな方も是非ご参加ください♪

**NEW プログラム****中学生
高校生**

JAC(ジュニア アシスタント チャレンジ)



中学生～高校生がクラブ講座に参加し、講師と共に子ども達の見守り、道具準備、簡単なコーチング補助などを体験します。スポーツ活動を支える役割を知ることで地域への貢献を実感し、将来の進路を考えるきっかけとなるキャリア教育となる実践型のプログラムです。

■対象講座

①ちびっ子

サッカー教室

②キッズスポーツ塾

(片方の参加もOK)

時①16:45～17:35

②17:40～18:30

回月～2回 師山岸 和成

場伊那東小学校

定各3名程 料1,000円+保険料

物上履き、飲み物、タオル

備対象：中学生～高校生



定期講座のご案内(一部抜粋) 10月～R9.3月

月謝なし!
10月～3月
まで参加
OK!

¥ …別途材料費などが必要

随 時 受 付 中 !

No.	曜日	講座名	参加対象	時 間	会 場	回 数	後期受講料
2	水	産後引き締めベリードンス	産後3か月～	10:30～11:30	市民体育館附属施設	月1回	子育て応援 すくすくプラン 5,000円 最大8講座が 受講可能
3	水	ベビークラス ¥	生後1か月～ 一人歩き前	10:30～11:00	市民体育館附属施設	2回 (11・12月)	
7	水	絵本・紙芝居の読み聞かせ	未就学児	10:40～11:00	市民体育館附属施設	～月2回	
8	水	親子ふれあい スキンシップ体操	未就学児	11:00～11:40	市民体育館附属施設	～月2回	
10	火	うんどろあそび塾(体操)	年少～年長	17:00～17:50	高遠小学校体育館	～月2回	3,000円
11	火	キッズスポーツ塾 in 高遠	小学生 (1～6年生)	18:00～18:50	高遠小学校体育館	～月2回	3,000円
12	水	子どもの初めてバレエ	年中～小学1年生	17:10～17:55	市民体育館附属施設	～月2回	5,000円
28	土	レベルアップバドミントン ¥	小学生～大人OK	20:00～21:30	エレコム・ロジックアリーナ または、サンビレッジ	～月4回	6,500円
32	水	こどものいけ花教室 ¥	年中～中学生	17:45～18:15	ベルシャイン伊那店	～月2回	3,000円
35	木	囲碁(初級～中級)	園児～大人OK	18:30～20:00	いなっせ	～月2回	子1,000円 大人3,000円
46	月	シニアのための ちょこっと社交ダンス	大人	9:30～10:30	市民体育館附属施設	～月2回	3,000円
47	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～	大人	9:30～10:30	市民体育館附属施設	～月2回	3,000円
53	月	ウェーブリングストレッチ & ヨガ	大人	13:30～14:30	市民体育館附属施設	～月2回	3,000円
55	月	スポーツウエルネス吹矢 ¥	大人	13:30～15:00	市民体育館附属施設	～月1回	1,500円
115	土	ヴィンヤサyoga (メンズ向け)	大人	15:30～16:30	伊那市保健センター	～月1回	2,500円
124	木	パティシエによる スウィーツ教室(夜の部) ¥	大人	18:30～20:30	いなっせ	2回 (11・1月)	2,000円



予告

THE NEX CLUB (ザ・ネックスクラブ) 地域おこし協力隊事業



※前回(2025年度)の様子



地域の指導者の皆さんと子どもたちの「やってみたい」をつなげるプログラム。
普段はなかなか体験できないプログラムを実施します。
2027年1月から3月開催予定。お楽しみに!
(対象: 小学5年生～中学3年生)



伊那市地域おこし協力隊
スポーツ文化芸術振興コーディネーター
海野 未羽



NEW講座 10月29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

10月29日（木）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：2026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9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 ～ 6,500円 講座によって受講料が 異なります。
一般 （65歳以上）	6,000円	
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を負わない。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。

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

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／煌士会 柔道教室／ビーウェイ 長野伊那店／合資会社 青山／赤えんぴつ／（株）ニシザワ
ひなた法律事務所／中央アルプス観光（株）／税理士法人 あおば会計／南信花園／（株）中央不動産
こまくさ観光（株）／コインランドリー 福来ら／らいしん治療院／（株）信州ハウジング／麺づくり 蒼空／伊藤電気（株）
株式会社オートパル上伊那／カイロプラクティック わん

2027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。