



令和5年度スポーツ庁補助事業

／ 嬭恋村が期間限定でまごとフィットネスクラブに！ ／

嬭恋ウェルネスチャレンジパーク 2023

開園期間：2023年11月1日～2024年1月31日

参加費
500円

昨年大好評だった「嬭恋ウェルネスチャレンジパーク」が今年も開園します。

11月～1月までの冬の3ヶ月間にわたり、

村民の「**運動・スポーツの習慣化**」を促進し、病気にも負けない「**健康なカラダづくり**」を応援！

今年は、**初心者向け**や**運動が苦手な方向けのクラス**も豊富にご用意し、

より多くの方が参加できるようにパワーアップしました！

昨年参加した方も、惜しくも参加できなかった方も、

みんなで運動ライフを楽しみませんか！？



大手フィットネスクラブのインストラクターやスペシャルな講師が
やさしく丁寧にサポート。運動の楽しさを教えます！

詳しくは、裏面をご覧ください。▶

運動が苦手
または初心者でも！

ダイエットやボディメイク
がしたい人も！

リラックス・リフレッシュ
したい人も！



大八木 孝宣

スポーツクラブ「ルネサンス」でトレーナー/インストラクターとして20年活動。2023ベストボディジャパン長野大会グランプリ受賞。



大島 貢徳

元全日本キックボクシングフライ級ランキング4位。指導者としてキックボクシング世界王者を育成。



大八木 ゆかり

インストラクター&トレーナー歴16年。全米ヨガアライアンスRYT200、骨盤底筋エクササイズPilates™、マタニティヨガなどを学び、女性の健康をサポート。



本谷 美加子

ヨガインストラクター(2017年シヴァナンダヨガTTC終了。成瀬ヨーガ師範科在籍。ヨガ歴30年以上。)TNCトレーナー。



小野 タ子

スタジオSWAN、Y-BALLET主宰。K-バレエTTC(ティーチーズコース)修了。嬭恋で25年以上クラシックバレエを指導。



宮崎 翔太

みやざき接骨院院長、スポーツトレーナー、柔道整復師。ゴルフや野球をはじめとするスポーツの上達やメンタルのサポート、ケガの予防まで、身体の悩みを幅広く解決。



辻本 哲也

大手スポーツクラブでインストラクター、パーソナルトレーナーとして10年間活動。2023年4月に嬭恋村地域おこし協力隊として着任。



辻本 麻里子

大手スポーツクラブで勤務後、フリーのインストラクター、パーソナルトレーナーとして活動。2023年4月に嬭恋村地域おこし協力隊として着任。



AJYU

NPO法人日本予防医学術協会認定ヨガ講師/全米ヨガアライアンスRYT200。レッスンのモットーは、「楽しく、すっきり、安全に」。

測定会

嬭恋ウェルネスチャレンジパーク2023への、参加前と参加後のご自身の体の変化を把握できる測定会を開催。体組成計を用いて、体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、基礎代謝量の変化を測定し、評価します。

会場：嬭恋村役場ロビー

事前測定期間：10/16(月)～10/31(火)

事後測定期間：1/15(月)～1/31(水)

同時開催

測定会時、希望者にはカウンセリングを実施。個人的な基礎疾患の不安など、目的を明確にして最後まで運動が継続出来るように指導者が直接アドバイスします。

会場：嬭恋村役場ロビー

事前測定期間：10/16(月)～10/31(火)

個別カウンセリング

要予約 お電話にて希望日時をお申し込みください。 嬭恋村未来創造課 **0279-96-1257**

お申し込み & 参加方法

申込受付開始日
10月16日(月)

1. 参加希望クラスをチラシ裏面より確認し、右記申し込みフォームで登録。(複数クラス申込可)
2. 10月16日(月)より観光協会に参加費500円を支払い、会員証を受け取る。(参加費500円で複数のクラスにご参加頂けます)
3. メンバー専用LINEを読み取り、参加クラス・お名前を送信。
4. クラス当日は会員証を担当講師に提示し、参加。

※各クラス定員に達し次第受付終了、申し込み順でキャンセル待ちとさせていただきます。
※各クラスの日程は変更になる場合もございます。予めご了承ください。

申し込み
フォーム



お問合せ先：嬭恋村役場 未来創造課 (担当)大八木 TEL 0279-96-1257

自分に合ったクラスを選んで、健康的で自信の持てる体をつくろう！

対象：18歳～75歳

脂肪燃焼系
全身運動を行い脂肪燃焼を促進

筋力向上系
筋力トレーニングで筋力向上を図る

調整系
柔軟性向上・身体の機能向上を図る

基礎体力向上系
基礎筋力・柔軟性・体力向上を図る

オリエンタル系
姿勢・呼吸を整え心身の調和を図る

Group Fight

格闘技動作を音楽に合わせて全身で楽しみます。脂肪燃焼、ストレス発散、体力を向上したい方におすすめ！

講師：大八木孝宣・辻本哲也
時間：①月曜18:45～19:15
②金曜19:30～20:15
③土曜16:00～17:00

会場：地域交流センター

日程：①11/6.13.20.27 12/4.11.18.25
1/8.15.22.29
②11/3.10.17.24 12/1.8.15.22
1/5.12.19.26
③11/11.18.25 12/2.23
1/6.13.20.27

Group Centergy

ヨガやピラティスの動きを取り入れ、心身の鍛錬や体力・柔軟性の向上、ストレス解消を図ります。

講師：大八木ゆかり・辻本麻里子
時間：①月曜19:30～20:30
②金曜18:45～19:15
③土曜12:00～12:45

会場：地域交流センター

日程：①11/6.13.20.27 12/4.11.18.25
1/8.15.22.29
②11/3.10.17.24 12/1.8.15.22
1/5.12.19.26
③11/4.18.25 12/2.23
1/6.13.20.27

BODYATTACKテック&30

スクワットにジャンプ、ランを合わせた全身ワークアウト！エネルギッシュな音楽に合わせて、やる気を刺激し、全身をシェイプアップ。

講師：辻本哲也・辻本麻里子
時間：①火曜19:45～20:00
/20:00～20:30
②土曜11:00～11:15
/11:15～11:45

会場：地域交流センター

日程：①11/7.14.21.28 12/5.12.19.26
1/9.16.23.30
②11/4.18.25 12/2.23
1/6.13.20.27

骨格リセットエクササイズ

肩甲骨～骨盤の筋肉を“あたたため”、“ほぐし”、“整える”ことで、美しいボディライン・姿勢作りを目指します。

講師：大八木ゆかり・辻本麻里子
時間：①火曜11:20～12:00
②木曜11:00～11:40
③土曜15:00～15:40

会場：①大前活性化センター
②田代コミュニティーセンター
③地域交流センター

日程：①11/7.14.21.28 12/19.26 1/6.13.20.27
②11/2.9.16.23.30 12/7.14.21
1/11.18.25
③11/11.18 12/2.9.16.23 1/6.13.20.27

トレーニングスクール (初心者)

自重とチューブを使用し全身を効率よく鍛えることができます。チューブの扱い方や動作の正しいフォームなどから教えますのでトレーニングを始めた方、無理なく運動を続けたい方におすすめです。

講師：辻本哲也・辻本麻里子
時間：火曜18:50～19:30
会場：地域交流センター
日程：11/7.14.21.28 12/5.12.19.26
1/9.16.23.30

トレーニングスクール (基礎体力向上)

40歳以上男性限定

中高齢者男性限定クラスなので、周りの目を気にせずトレーニングに集中できます。運動から何十年も離れている方でも安心の内容からスタートするので、まず始めてみるにはピッタリのスクールです。

講師：大八木孝宣
時間：木曜19:00～19:40
会場：孺恋高校トレーニングセンター
日程：11/2.9.16.30 12/7.14.21
1/11.18.25

トレーニングスクール (ダイエット)

全身の筋力トレーニングと気になる脚やお腹を集中的に引き締め、最後は有酸素で脂肪燃焼！自分に合わせて強度は調整できるので安心です。

講師：大八木孝宣
時間：①木曜19:45～20:35
②土曜18:00～18:50

会場：孺恋高校トレーニングセンター

日程：①11/2.9.16.30 12/7.14.21
1/11.18.25
②11/11.18.25 12/2.9.16.23
1/6.13.20.27

トレーニングスクール (ボディメイク)

男性は胸・肩・背中・腕・脚、女性はウエスト・お尻・脚など、個々に合わせたメニューで気になる部位をトレーニングしていきます。

講師：大八木孝宣
時間：①木曜20:40～21:50
②土曜19:00～19:50

会場：孺恋高校トレーニングセンター

日程：①11/2.9.16.30 12/7.14.21
1/11.18.25
②11/11.18.25 12/2.9.16.23
1/6.13.20.27

ダイエットキックボクシング

キックボクシングの練習（縄跳び・シャドーボクシング・ミット打ち・簡単な筋トレ）ができるエクササイズ！シェイプアップやストレス発散に最高です。

講師：大島貞徳
時間：金曜19:00～20:00
会場：農村環境改善センター
日程：11/3.10.17.24 12/1.8.15.22 1/5.12.19.26

クラシックバレエ

クラシックバレエが全く初めての方も楽しみながら参加できます。しなやかでメリハリのあるボディラインと美しい姿勢を手に入れましょう。

講師：小野夕子
時間：火曜19:00～20:00
会場：大前活性化センター
日程：11/7.14.21.28 12/5.12.19 1/9.16.23

健康ヨガ

呼吸に合わせてゆっくり身体を動かします。身体の状態を内側から観察して、無理なく気持ちよく心身をリフレッシュ！

講師：本谷美加子
時間：火曜日10:00～11:00
会場：大前活性化センター
日程：11/7.14.21.28 12/19.26 1/9.16.23
※11/21は15:00～16:00地域交流センターで実施

骨盤調整ヨガ

骨盤まわりの筋肉を伸ばし、ほぐして、日常生活で使いやすいように整えていきます。ご高齢の方、初心者の方、男性の方も大歓迎です。

講師：AJYU
時間：日曜10:00～11:00
会場：大前活性化センター
日程：11/12.19.26 12/3.17.24 1/7.14.21.28

シミュレーションゴルフクラス

郡内初上陸のシミュレーションゴルフシステムを使い、身体の動かし方を分析。スイングのスピードアップも目指します。ゴルフ初心者もおすすめです。

講師：宮崎翔太
時間：①水曜13:00～14:00 ②水曜18:30～19:30
会場：みやざき接骨院
日程：①②11/1.8.15.22.29 12/6.13.20 1/10.17.24.31

メディカルフィットネス/野球クラス

身体の痛み、歪みなどを運動で改善することを目指します。身体の正しい使い方も学べ、来年への身体づくりをサポートします！

講師：宮崎翔太
時間：月曜13:00～14:00
会場：みやざき接骨院
日程：11/6.13.20.27 12/4.11.18.25 1/8.15.22.29

ピラティス (骨盤底筋群エクササイズ)

出産や加齢などで弱くなりがちな骨盤底筋群を鍛え、女性特有の身体のお悩みを解決します。

講師：大八木ゆかり
時間：①月曜11:00～11:50 ②木曜12:00～12:50
会場：①農村環境改善センター
②田代コミュニティーセンター
日程：①11/6.13.27 12/4.11.18.25 1/8.15.22.29
②11/2.9.16.23.30 12/7.14.21 1/11.18.25

身体メンテナンス

ストレッチを中心に無理なくできるエクササイズを行います。

講師：辻本麻里子
時間：土曜10:00～10:40
会場：地域交流センター
日程：11/4.18.25 12/2.23
1/6.13.20.27

つまごい元気塾

筋力運動+ストレッチ+講話を合わせたレッスンです。

講師：大八木孝宣・大八木ゆかり・辻本哲也・辻本麻里子
時間：①月曜13:00～14:30 (11月～1月)
②金曜10:30～12:00
会場：①地域交流センター(11月～1月) ②大前活性化センター
日程：①11/6.13.27 12/4.11.18.25 1/15.22.29 2/5.12
②11/3.10.17.24 12/1.8.15.22 1/5.12.19.26