

くまがしクラブ前期日程 (スポーツ)	教室名	講師名	対象	曜日	時間	所要(分)	場所	教室 会費	定員	内容	日程		回数
											4/16, 5/7, 21, 6/4, 18	7/2, 16, 9/17	
1	ルディック ウォーキング	JNWA公認講師 阪上、他	成人	木	900-1100	120	中央 公園他		25	年齢の異なる方、運動が苦手と言う方にも楽しむことができ、無理のないスポーツとして最適。 2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢が正され、呼吸が整う。ポール無料貸出(3ヶ月)	4/16, 5/7, 21, 6/4, 18	7/2, 16, 9/17	8
				土							4/11, 25, 5/16, 30, 6/13, 27, 7/11, 25, 9/12, 26	10	
2	軽スポーツ(大人さわやか)	スポーツ推進委員	成人	木	930-1130		スポセン		20	中高年の健康維持や高齢者の介護予防などの軽スポーツ。くまがしクラブでは室内Gゴルフ、フーバ、ファミリーバドミントン、ショートテニスなどを開催。運動と交流で、心と身体をさわやかに…	4/9, 23, 5/14, 28, 6/11, 25, 7/9, 23, 9/3, 10		10
				水							1300-1420	80	スポセン
成人・初級	1430-1550	課題を持って練習を重ね、技術の向上をめざす方対象。ラケット無料貸出(3ヶ月)	7/1, 8, 15, 8/5, 19, 26, 9/2, 9, 16										
3	卓球B 卓球A	奈良県卓球協会 出水	成人・初級	水	1300-1350 1400-1450	50	中央 公園		各 ク ラ ス 10	1レッスン50分(500円)で気軽に参加できるのが好評!! 初心者でも安心して受けられる丁寧な レッスン。基本的なショットを習得して、簡単な打ち合いができるレベルを目指す。前半は球出しか らのストローク、後半はゲーム形式練習。水曜⇔日曜での振替可 ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24		17
				日							日程参照	4/12, 26 5/17, 31(中央公園) , 6/7, 28, 7/12, 9/13, 27	
4	硬式テニスB	Natural tennis 古川	成人・初級	水	1300-1350 1400-1450	50	スポセン		各 ク ラ ス 10	1レッスン50分(500円)で気軽に参加できるのが好評!! 前半はフォアやバックの基本練習、後半 はラリーがつながる楽しさやゲームが面白くなる応用レッスン。男性コーチによるスピード感もgood! 土曜⇔日曜での振替可 ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24		9
				土							1120-1210 1210-1300	4/12, 26 5/17, 31(中央公園) , 6/7, 28, 7/12, 9/13, 27	
5	硬式テニスA	Natural tennis 古川	成人 初中級	水	1300-1350 1400-1450	50	スポセン		各 ク ラ ス 10	1レッスン50分(500円)で気軽に参加できるのが好評!! 前半はフォアやバックの基本練習、後半 はラリーがつながる楽しさやゲームが面白くなる応用レッスン。男性コーチによるスピード感もgood! 土曜⇔日曜での振替可 ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24		9
				土							1120-1210 1210-1300	4/12, 26 5/17, 31(中央公園) , 6/7, 28, 7/12, 9/13, 27	
6	快速整体ヨガ(昼)	ヨガスタジオ マナミ 山本	成人	水	1100-1200	60	スポセン		15	好評のリラックスヨガが「ナイトヨガ」になって毎週開催!! 腹式呼吸で、無理なく、心地よく、柔軟な カラダへ…	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24,		21
				土							1930-2030	7/1, 8, 15, 22, 8/5, 19, 26, 9/2, 9, 16	
7	ナイトヨガ(夜)	田中	成人	水	1100-1200	60	スポセン		15	好評のリラックスヨガが「ナイトヨガ」になって毎週開催!! 腹式呼吸で、無理なく、心地よく、柔軟な カラダへ…	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24,		21
				土							1930-2030	7/1, 8, 15, 22, 8/5, 19, 26, 9/2, 9, 16	
8	ジュニア(AB)体操	大杉 鎌田 上野	3-6年	月	1800-1850		南小		20	鉄棒、マット運動、跳び箱、平均台…等の体操レッスン!! 講師は天理大学体操部の方々、他	4/13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 7/6, 13,		15
				日							日程参照	9/7, 14, 28	
9	キッズ体操 ★	健康運動指導士 山咲	年長児	水	1500-1550	50	スポセン		25	人気No.1教室! リズム体操、走る、跳ぶ、回転などの基礎運動	5/13, 27, 6/10, 24, 7/8, 9/9, 30 ※5月スタート		7
				土							1500-1550	4/1, 15, 5/20, 6/3, 17, 7/1, 15, 9/2, 16	
10	キッズ バランスボール&ヨガ ★	ポップコンクラブ谷口 ヨガPOPO 石川	年長-1年	水	1500-1550	50	平群小		20	子どもの「のびしろ」は予測不可能・無限大! ゴールデンエイジ、プレ・ゴールデンエイジの子ども達には、「何ができた」より「何をした」、「結果」より 「経験」が何より大切。 子どもの発育発達、体幹トレーニングを熟知する健康運動指導士が、色んな遊びの中で体幹を しっかり使い、安定したからだ作りを目指すメニューを実施。からだを自由に動かすための根っこ の力を身につけて、どんどん可能性を広げよう!	4/14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30,		17
				火							1800-1850	7/7, 14, 9/1, 8, 15, 29	
11	ジュニア(AB) 体幹トレーニング	健康運動指導士 西川	3-6年	火	1700-1750	70	北公園		各 ク ラ ス 8	基礎から試合までを学ぶ小学5.6年~中学生対象のクラス。 安定したフォアやバックのショットを打ち返すことができ、試合に出場しながら練習を積む。 テニスを通じて新しい仲間づくりも。金曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26		18
				金							1600-1650	7/3, 10, 17, 9/4, 11, 18	
12	ジュニア(F) 体幹トレーニング	健康運動指導士 山咲	1-2年	火	1700-1750	70	北公園		各 ク ラ ス 8	基礎から試合までを学ぶ小学5.6年~中学生対象のクラス。 安定したフォアやバックのショットを打ち返すことができ、試合に出場しながら練習を積む。 テニスを通じて新しい仲間づくりも。金曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26		18
				土							1600-1650	7/3, 10, 17, 9/4, 11, 18	
13	ステップアップ体操 ★	健康運動指導士 山咲	1-2年	金	1600-1700	60	北小		20	くまがしクラブ人気の「キッズ体操」がジュニアF(1-2年)へとステップアップ! 側転・跳び箱・鉄棒・ マットなど体操を基礎から学び「体育が好きになる」子ども達を応援!! めざせ東京オリンピック!!	4/17, 5/1, 15, 6/5, 19, 7/3, 9/4, 18		8
				土							1600-1700	4/17, 5/1, 15, 6/5, 19, 7/3, 9/4, 18	
14	キッズ(AB)硬式テニス ★	健康運動指導士 西川	年中・年長	水	1500-1550	50	中 央 公 園		各 10	子ども用のラケットとミデイボール(赤やオレンジ)を使って、テニスに慣れ親しむ。「リズムよく打つ練 習」「遊びを取り入れたトレーニング」で楽しく身体を動かす。お友達との交流の場にも。 水曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 9/2, 9, 16, 30		17
				土							1110-1200	4/4, 18, 5/9, 23, 6/20, 27, 7/4, 9/5, 12	
15	ジュニア(F)硬式テニス	健康運動指導士 山咲	1-2年	水	1500-1600	60	中 央 公 園		各 10	ラケットの握り方から学び始め、子ども用のミデイボール(オレンジやグリーン)を使って、ボール感覚を つかむ。「フォアやバック」の打ち方にも挑戦! マナーや礼儀を重んじるテニスは集団競技を始める 前の低学年児童には最適!! 水曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 9/2, 9, 16, 30		17
				土							900-1000	4/4, 18, 5/9, 23, 6/20, 27, 7/4, 9/5, 12	
16	ジュニア(B)硬式テニス	u-gatt.com 内山	3-4年	水	1550-1700	70	中 央 公 園		各 ク ラ ス 8	「フォアやバック」などの基本ストローク練習とサーブやボレーにも挑戦!! ラダーを使う軽快な動き、 スピード走の「体幹トレーニング」で身体を動かそう! 定期的にレベルチェックを行い、高学年へのク ラスUPを実施。水曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 9/2, 9, 16, 30		17
				土							1000-1110	4/4, 18, 5/9, 23, 6/20, 27, 7/4, 9/5, 12	
17	ジュニア(A)硬式テニス	または Natural tennis 古川	5-6年	水	1550-1700	70	北公園		各 ク ラ ス 8	「基本ストローク」を身につけた子ども達がゲーム形式などの練習でルールも学びながら試合出場を 目指すクラス。健康運動指導士の正しい知識による「体幹トレーニング」で運動能力を高めよう! 定期的にレベルチェックを行い、ジュニアH(中学生)クラスへのUPも実施。 水曜⇔金曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/1, 8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 9/2, 9, 16, 30		17
				金							1700-1810	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26	
18	ジュニア(H)硬式テニス	Natural tennis 古川	中学生	金	1810-1920	70	北公園		各 ク ラ ス 8	基礎から試合までを学ぶ小学5.6年~中学生対象のクラス。 安定したフォアやバックのショットを打ち返すことができ、試合に出場しながら練習を積む。 テニスを通じて新しい仲間づくりも。金曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26		18
				土							900-1010	7/3, 10, 17, 9/4, 11, 18	
19	ジュニア(S)硬式テニス	Natural tennis 古川	中学生	金	1810-1920	70	北公園		各 ク ラ ス 8	基礎から試合までを学ぶ小学5.6年~中学生対象のクラス。 安定したフォアやバックのショットを打ち返すことができ、試合に出場しながら練習を積む。 テニスを通じて新しい仲間づくりも。金曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26		18
				土							1010-1120	7/3, 10, 17, 9/4, 11, 18	
20	キッズ(AB)サッカー★	奈良県 サッカー協会 & 平群FC 中石	年中年長	金	1920-2030	70	北公園		各 ク ラ ス 8	高学年~高校生までのテニス技術を習得している子ども達が集うクラス。試合前の打ち込みや コーチアドバイスによる実践練習。金曜⇔土曜での振替可。ラケット無料貸出(3ヶ月)	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26		18
				土							1010-1120	7/3, 10, 17, 9/4, 11, 18	
21	Jr.Fサッカー	奈良県 サッカー協会 & 平群FC 中石	1-2年	火	1700-1750	50	平群小		各 ク ラ ス 20	サッカーを始めたい子ども達、大集合!! 奈良県サッカー協会公認(元Jリーガー)講師と地域で活躍 中のJFAキッズリーダーを迎えて、楽しく、元気な教室を開催。鬼ごっこやボールフィーリング、ミニゲー ムなど小さな子ども達の成長に合わせたレッスンメニューで親子とも笑顔がいっぱい!! ピブス、ボール無料貸出(幼児~2年生まで)【平群FC 協働企画】 ※平群小の体育館改修工事により、9月以降は総合スポーツセンター予定	4/14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 14,		17
				土							910-1000	9/1, 8, 15, 29	
22	Jr.Fサッカー	奈良県 サッカー協会 & 平群FC 中石	1-2年	火	1800-1850	50	平群小		各 ク ラ ス 20	サッカーを始めたい子ども達、大集合!! 奈良県サッカー協会公認(元Jリーガー)講師と地域で活躍 中のJFAキッズリーダーを迎えて、楽しく、元気な教室を開催。鬼ごっこやボールフィーリング、ミニゲー ムなど小さな子ども達の成長に合わせたレッスンメニューで親子とも笑顔がいっぱい!! ピブス、ボール無料貸出(幼児~2年生まで)【平群FC 協働企画】 ※平群小の体育館改修工事により、9月以降は総合スポーツセンター予定	4/4, 18, 5/9, 23, 6/13, 27, 7/4, 11, 9/12, 26		10
				土							1000-1050	4/14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 14,	
23	Jr.Fサッカー	奈良県 サッカー協会 & 平群FC 中石	1-2年	火	1800-1850	50	平群小		各 ク ラ ス 20	サッカーを始めたい子ども達、大集合!! 奈良県サッカー協会公認(元Jリーガー)講師と地域で活躍 中のJFAキッズリーダーを迎えて、楽しく、元気な教室を開催。鬼ごっこやボールフィーリング、ミニゲー ムなど小さな子ども達の成長に合わせたレッスンメニューで親子とも笑顔がいっぱい!! ピブス、ボール無料貸出(幼児~2年生まで)【平群FC 協働企画】 ※平群小の体育館改修工事により、9月以降は総合スポーツセンター予定	4/14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 14,		17
				土							1000-1050	9/1, 8, 15, 29	
24	Jr.Fサッカー	奈良県 サッカー協会 & 平群FC 中石	1-2年	火	1800-1850	50	平群小		各 ク ラ ス 20	サッカーを始めたい子ども達、大集合!! 奈良県サッカー協会公認(元Jリーガー)講師と地域で活躍 中のJFAキッズリーダーを迎えて、楽しく、元気な教室を開催。鬼ごっこやボールフィーリング、ミニゲー ムなど小さな子ども達の成長に合わせたレッスンメニューで親子とも笑顔がいっぱい!! ピブス、ボール無料貸出(幼児~2年生まで)【平群FC 協働企画】 ※平群小の体育館改修工事により、9月以降は総合スポーツセンター予定	4/4, 18, 5/9, 23, 6/13, 27, 7/4, 11, 9/12, 26,		10
				土							1000-1050	9/1, 8, 15, 29	

最終日程は施設のお申し込み状況により変更される場合があります。