

(税別)	ラケットスポーツ 卓球					ラケットスポーツ 硬式テニス						ラケットスポーツ バドミントン					
教室名	仲良し バンビ卓球	ジュニア 卓球	ジュニア 卓球PLUS	おとな卓球 初級	おとな卓球 初中級	成人テニス	親子テニス	ジュニア テニス	チャレンジ テニス	テニスアカデミー 小学生 育成強化	テニスアカデミー 中高生 育成強化	子ども バドミントン	バドミントン 小学生育成強化		バドミントン 中学生育成強化		
曜日 時間	土 11:00~12:00	火木 18:00~20:00 土9:00~11:00	火木 20:00~20:45	水13:00~14:30 金9:00~10:30	水14:30~16:00 金10:30~12:00	水土日 基礎9:00~10:00 基本10:00~11:00 応用11:00~12:00	土 14:15~15:00	水15:40~16:30 土13:00~13:50	水金土17:00~18:10 土13:50~15:00	水金土 17:00~19:00	水金土 19:00~21:00	(5月予定) 土曜 9:30~11:00	(5月予定) 火曜 18:00~20:00	木曜 18:00~20:00	(5月予定) 火曜 19:00~21:00	木曜 19:00~21:00	土曜 19:00~21:00
対象	年長~小学生	小中学生	中学生以上	成人	成人	高校生 以上	3歳~6歳と保護者	小1~3	小4~6	小3~6	中高生	小学生	小学生		中学生		
場所	総合 サブ	火木 総合メイン 土 総合サブ	総合 メイン	水 総合メイン 金 総合サブ	水 総合メイン 金 総合サブ	総合(水日) 中央(土)	総合 サブ	総合 コート	水金 北公園コート 土 総合コート	北公園 コート	北公園 コート	北小 体育館	総合メイン		総合メイン		北小 体育館
Tシャツの 有無	—	—	—	—	—	—	●	●	●	● (左近くTシャツ)	● (左近くTシャツ)	●	●(左近くTシャツ)		—	—	—
講師名	JSPO公認コーチ 出水、中園					(株)KTC 木下、桜井	西口 テニスアカデミー	JSPO公認コーチ 中村、牧野	JSPO公認コーチ 浅田、前田、前川	奈良県ジュニア強化コーチ JSPO公認コーチ 西口 省三ほか		武井先生、他	JSPO公認 可児祐子、堤紘未、他				
教室 PR文	初心者子ども 達を対象とした 卓球教室。ジュ ニア卓球教室へ のクラスUPあり	子ども達が卓球を 好きになる！技術 取得や礼儀作 法、仲間を思いや る気持ちも大切に 育成を行います。 2曜日以上参加。	試合に勝ちたい！ もっと強くなりたい！ レギュラーになりたい！ ジュニア plusのみ登録 2,150円	初めてラケット を持つ方も楽し く会話しながら 習える教室 です。	技術向上と試 合出場を目 指す経験者の 教室です。	ドリル練習とゲー ムが楽しめ、上質 で丁寧なレッス ンは、初心者から上 級者まで好評!!	キッズ用ラケットと ボールを使ったテ ニス。運動遊び (ACP) もあり。	テニスの楽しさ や面白さを体 感 できる教室。	テニスの基本動 作やゲームを経 験しルールを 学ぶ教室。	試合で勝利を目指す「育成」 試合で勝ち進む力をつける「強化」 各種講習会（ナショナル、メンタル、ヒッティング）、夏練、遠征等あり。 スカラシップ(奨学金)制度新設!!	練習するたびに 楽しくなってい きます。仲間意識 も芽生え、意外 にハードな運動 量で基礎体力も 身につきます。	楽しく始めて試合を目指す！スキルアップしていく教室です。初心者でも安心。ラケットの持ち方など基礎からの丁寧な指導をします。バドミントンは、シャトルを追い、素早く対応して打ち返すという動作を何度も繰り返します。反射神経や動体視力、瞬発力が鍛えられます。雨天で中止になることもありません。今人気のバドミントン！オリンピック前に始めてみませんか？中学生は試合出場が可能です。学校のクラブ活動と並行して楽しんでみませんか？					
月会費 受講料1クラス	1,500	4,650	1,550	3,750	3,750	5,320	1回500円 (1期全10回) ※1人につき	3,360	3,860	6,220	6,720	3,130	3,920	3,920	3,920	3,920	2,830
受講料2クラス	—	—	—	4,750	4,750	7,980	—	5,860	6,360	10,720	11,220	—	5,920	5,920	プラス火または木 5920 プラス土 5260		プラス火 またはプラス木 5260
受講料3クラス	—	—	—	—	—	10,640	—	7,860	8,360	13,720	14,220	—	—	—	7,260	7,260	7,260
定員	10	30	8	24	24	1クラス6名	10組	1クラス8名				—	24	24	24	18	10
持ち物等	ラケット(3ヶ月レンタルあり)・室内シューズ					ラケット(3ヶ月レンタルあり)・テニスシューズ						ラケット(3ヶ月レンタルあり)・室内シューズ					

(税別)	バドミントン		サッカー					健康体操					
教室名	バドミントン 成人		ジュニアサッカー &フットサル 交流会	キッズサッカー	ジュニア サッカー1-2年生	ジュニア サッカー 1-6年生	ドリブル (水)	体幹体軸 ヨガ(月)	体幹体軸 ヨガ(金)	ウォーキング・ トランポ	ソフトヨガ	ルーシーダットン ヨガ	おとなのやさしい バレエ (ピギナークラス)
曜日 時間	木曜 19:00~ 21:00	土曜 19:00~21:00	第4土曜18:00 ~20:00	土曜15:00~ 16:00	火曜18:00~ 19:30	木曜18:30~ 20:00	水曜16:00~ 17:00	月曜 9:30~11:00	金曜 13:30~15:00	火曜 10:00~11:30	水曜 10:30~12:00	水曜 19:20~20:50	木曜 10:00~11:15
対象	高校生~成人		年長~2年 3年~6年	年中、年長	1年~2年	1~2年 3~6年	1年~6年	成人					
場所	総合 メイン	北小 体育館	平群南小 体育館	総合サブ	北小 体育館	平小グラウンド 雨天:平中体育館	総合 メイン	道の駅	総合 会議室	総合サブ	道の駅	総合会議室	総合会議室、他
Tシャツの 有無	—	—	●	●	●	●	●	—	—	—	—	—	—
講師名	JSPO公認 可児祐子、堤紘未、他		JFA公認山田浩介					スアイグループ・インストラクター	市野明美	山本マナミ	スアイグループ・ インストラクター	香川伸子、他	
教室 PR文	楽しく始めた方、もっと上達したい方、昔経験がある方など、様々なレベルの方に満足して頂けるプログラムを用意しています。生涯スポーツとしても人気の高いバドミントン。一緒に楽しみましょう！		サッカーやフットサルをしたい、クラブでの練習の成果を発揮したい方、みんなで楽しくボールを蹴りましょう。	ボール遊びを中心に色々な動きづくりを経験し、その中でサッカーの楽しさ、体を動かすことが好きになります。	サッカーを始めるならくまがしがクラブで『蹴る・運ぶ・繋がる』サッカーに必要な要素を取り入れた内容で楽しみながら上手くなる教室となります。	リフティングやボールタッチなど身体全体でボールを扱う技術の習得を目指す。最後まで取り組む力を育みます。	幅広い年代の女性に人気の教室です。体幹とは？動きながら知ることで身体は変わり、姿勢も美しく。	ミニトランポリンを使いステップを踏みます。音楽に乗って楽しく足腰への負担なく出来る有酸素運動です。	ゆっくりした動きでも心も身体もリフレッシュ。初心者でも無理なく参加できる教室です。	自己全体のレッスンです。身体のみならず精神の安定にも効果があります。	バレエの動きを身に付けることにより、美しい姿勢としなやかな体を得ることが出来ます。		
月会費 受講料1クラス	3,920	2,830	600	1回500円 (1期全10回)	3,800	3,800	4,000	3,600					
受講料2クラス	5,260	5,260	1000 (ピジター)	—	6,500	6,500	6,500	—	—	—	—	—	—
受講料3クラス	—	—	—	—	火水木 (1.2年クラスのみ) 9000			—	—	—	—	—	—
定員	15	14	32	20	20	20	20	13	15	13	12	15	15
持ち物等	ラケット(3ヶ月レンタルあり) 室内シューズ		室内シューズ(紺色)		4号球 室内シューズ (紺色)	4号球 雨天時:室内 シューズ (紺色)	4号球 室内シューズ (紺色)	ヨガマット ストレッチポール レンタルあり		室内シューズ		ヨガマット バレエシューズ	

(税別)	文化教室										和太鼓・篠笛			
教室名	ジュニア英語 プレスターター	ジュニア英語 スターター	ジュニア英語 ビギナー	ジュニア英語 インターメディアイト	おとな英語①	おとな英語②	おとな英語③	おとな英語 プラス	ニュースで英語	豊茶羅Art. (5月体験会)	子ども和太鼓	健康 和太鼓	なでしこ (女性和太鼓)	篠笛
曜日 時間	水曜 16:00~16:40	水曜 16:40~17:25	水曜 17:30~18:15	水曜 18:20~19:10	水曜 9:15~10:10	水曜 10:15~11:10	水曜 11:15~12:00	火曜 20:00~21:00	土曜 9:15~11:15	木曜 11:00~12:30	土曜 9:30~10:30	土曜 10:30~12:00	土曜 14:30~16:00	土曜 13:00~14:30
対象	小1	小2	小3~4	小5~6	成人						小1~6	成人	多世代	多世代
場所	総合会議室				道の駅			文化 センター	文化 センター、他	文化 センター	総合会議室			
Tシャツの 有無	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	●	●	●
講師名	マグナ-美佳子				全国通訳案内士 小川住江			岡田 優花 小川 住江	全国通訳案内士 小川住江	伽東 彌安	和楽器教育研究所			
教室 PR文	フォニックス（発音）の基本に力を入れ、実践的な会話力を楽しく身につけていきます。楽しく英語に親しんでもらうことを第一に、子ども達のめあてとして2月にはジュニア英検にもチャレンジし、子ども達の学びを達成感にもつなげることにチャレンジします！（使用テキスト：オックスフォード大学出版局(株) Let'sGo 5thエディション）※学年は目安です。				中1レベルからスタートしたい方のための英語③クラスが新規開講！英語を学び直したい方を手厚くサポートします。まずは中1の教科書を完全攻略し、英会話への第一歩を踏み出しましょう。			家事やお仕事の後に、瞬間的な英作文を考えるクセをつけ、発音のコツも学びましょう。	日々変わるニュースは英会話に旬な話題を提供しリスニング教材として最適。中3英語終了レベルの方に。	コンパスで下絵を書き点描で描きます。心が落ち着くと共に作品はインテリアにも。（5回コース）	和太鼓技術、礼儀作法、表現力、舞台度胸も身につきます。	全身を使って楽しく健康維持ができる教室です。仲間と交流しながら脳トレにも繋がります。	女性のための和太鼓パフォーマンスを目指す教室です。舞台出演やボランティア演奏にも取り組んでいます。	一番手軽に始められる和楽器です。楽譜が読めない方でも大丈夫です。音の出し方から丁寧に指導します。
月会費 受講料1クラス	3,500	3,500	3,500	3,500	4,200	4,200	4,200	4,400	5,600	7,500/5回	2,200	3,300	3,300	3,300
受講料2クラス	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
受講料3クラス	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
定員	8	8	12	12	10	10	10	10	8	10	15	10	10	10
持ち物等	テキスト 英語用ノート (英語用の線入り。行の大きさは学年で書きやすい大きさと結構です)				テキスト・英語用ノート					副教材費100円/回 その他レンタル代あり	バチ（教室内で購入可）			篠笛 (教室内で購入可)

(税別)	体操			クラブ型教室				
教室名	キッズスポーツクラブ (ライフ財団)	キッズ体操	ジュニア体操	ルディック ウォーキング	楽々健康 スポーツ	テニス クラブ	卓球 クラブ	和太鼓・ 篠笛クラブ
曜日 時間	土曜 13:00~14:00	月・水 17:00~18:00	月・水 18:00~19:00 金 17:15~18:15	水曜・土曜 9:00~11:00	木曜 9:30~12:00	水・土・日 12:00~13:00	教室開催 時間中	土曜 16:00~17:00
対象	3歳~9歳	年中・年長	小6年まで	成人				
場所	総合サブ	総合サブ	(月)南小体育館 (水)総合サブ (金)北小体育館	季節ごとの 集合場所	スポセン 体育館、他	テニスコート	スポセン 体育館、他	スポセン 会議室
Tシャツの 有無	-	●	●	-	-	-	-	-
講師名	キッズスポーツ インストラクター	HIGH BRIDGE SPORTS CLUB		クラブ員で楽しく運営されています。				
教室 PR文	遊びを通じて 楽しく元気な 親子運動教室	楽しく元気に身 体を動かすことを 第一に運動が大 好きな子ども達の 笑顔いっぱい の教室です	6年生までの跳び 箱やマット運動を 中心に倒立から バク転までチャ レンジします！	みんなで話ししな がら歩くことが習 慣に繋がります。専用 ポールで脚力に自 信がない方も距離 を歩くことが可能 です。	軽スポーツと呼ば れる負荷の低い運 動を楽しむ健康維 持と仲間との交流 を目的に楽しく活 動しています。	教室のメンバーが 集い、練習やゲー ムを通じて交流の 場となっています。	教室の前後で仲 間と打ち合いた い！交流したい！ 反復練習がした い！そんな方にオ ススメ！	和太鼓・篠笛教室 のメンバーが集い、 みんなで楽しく技 術の向上を目指し て活動していま す！
月会費 受講料1クラス	1回100円 (1期全10回) ※1人につき	4,400	4,400	回数カード 4回1,300円~	1,000	教室登録あり500円/月 教室登録なし1,000円/月		
受講料2クラス	-	7,000	7,000	-	-	-	-	-
受講料3クラス	-	-	9,000	-	-	-	-	-
定員	30	20	20	30	30	-	-	-
持ち物等	室内シューズ	器具修繕費 1,700円/年別途		ルディックポール	室内シューズ他	ラケット シューズ	ラケット 室内シューズ	バチ、篠笛等

価格はすべて税別です。

2020年度ご協賛いただく企業・団体様（申請中）

スポーツくじ  
National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」  
体験の風をおこそう  
LSF  
公益財団法人 ライフスポーツ財団  
文北庁