

ライフキッズスポーツクラブ

(3歳～6歳と保護者)

幼少期の体力づくりと、親子運動遊びを通して、スポーツに親しむ機会をつくります。

開催日 (土)10:40～11:30

場所 スポーツセンター

参加費
1期10回 一人1,000円(税込1,100円)

講師 ライフスポーツ財団公認トップインストラクター



わんぱく体操 (小3～6)

子どものチャレンジする気持ちを大切に。豊富な運動遊びを織り交ぜ、待ち時間の無い体操指導を行います。

開催日 (水)17:15～18:15

場所 スポーツセンター

月会費 4,546円(税込5,000円)

講師 (株)codomo 泉尾 他



キッズサッカー (年中・年長)

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る教室です。

開催日 (火)17:00～18:00
(土)9:00～10:00

場所 (火)北小体育館
(土)平小グラウンド

月会費 1登録 3,150円(税込3,465円)
2登録 5,250円(税込5,775円)

講師 JFA公認 山田浩介



貯筋運動 (かしのき健康クラブ・きくみ健康クラブ・くまがし健康クラブ)

転倒予防、寝たきり予防に効果的、自分の体重を利用して簡単に実施できる筋力トレーニング! さあ、健康寿命を伸ばしましょう。

曜日 (月)かしのき健康クラブ
場所 平群町立老人福祉センター かしのき荘

時間 9:30～10:30

月会費 2,400円(税込2,640円)

講師 (月)健康運動実践指導者 武内敦子
(水)(金)貯筋運動インストラクター 市野明美



楽々健康スポーツ

軽スポーツと呼ばれる負荷の低い運動を楽しみ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。

開催日 (木)9:30～12:00

場所 スポーツセンター

月会費 1,000円税別(税込1,100円)



ジュニアサッカー (小学生)

サッカーを始めるならくまがしクラブで!『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です。

開催日 小1-2(火)18:00～19:30
小1-6(木)18:30～20:00
小1-2(土)10:00～11:30

場所 (火)北小体育館
(木)スポーツセンターメインアリーナ
(土)平小グラウンド

月会費
1登録 3,990円(税込4,389円)
2登録 6,825円(税込7,507円)
3登録 9,450円(税込10,395円)

講師 JFA公認 山田浩介



フットサル交流会 (小1～中3)

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、是非ご参加下さい。みんなで楽しくボールを蹴りましょう。

開催日 (土)18:00～20:00 ※月1回

場所 南小体育館

参加費 1回800円(税込880円)

講師 JFA公認 山田浩介



小学生和太鼓 やまとクラス (小学生)

元気いっぱい小学生の和太鼓教室です。和太鼓技術、礼儀作法、表現力、舞台度胸も身につきます。

開催日 (土)9:30～10:30

場所 スポーツセンター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 和楽器教育研究所



中高生和太鼓 あおはるクラス (中学～高校生)

元気な挨拶で始まり、リズム感を身につけて仲間達との音合わせによる協調性や豊かな感性を育てます。

開催日 (土)17:00～18:30

場所 スポーツセンター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 和楽器教育研究所



女性和太鼓 (なでしこクラス)

実は国内の和太鼓人口の約80%が女性です♪ドーン!とストレス発散・運動不足の解消・脳トレにも最適です。

開催日 (土)14:30～16:00

場所 スポーツセンター

月会費 3,300円(税込3,630円)

講師 NPO法人和楽器教育研究所



フリースタイルダンス (小学生)

ヒップホップ、ジャズ、ロック、色々なジャンルのダンス教室です。楽しい!かっこいい!子ども達もダンスが好きになります。

開催日 (金)17:20～18:20 小3-4
(土)14:30～15:30 小3-4

場所 文化センター

月会費 3,600円(税込3,960円)
※発表会費用は別途

講師 HYH☆DanceCompany 高長仁美



体幹・体軸ヨガ

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!

開催日 (月)△ 9:10～10:10
(月)◎ 10:10～11:10 ※満席
(金) 19:45～20:45 ※満席

場所 文化センター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 スアイグループ・インストラクター




健康和太鼓 (木朝クラス・土朝クラス)

全身を使って楽しく健康維持ができる、シニア向けの和太鼓教室です。リズムに合わせて身体を動かして、楽しい脳トレにも繋がります! ドーン!と和太鼓を叩くと体も心もスッキリ気分爽快です!

開催日 (木)11:00～12:30 (月2回) 月会費 (木) 2,200円(税込2,420円)
(土)10:30～12:00 (月3回) (土) 3,300円(税込3,630円)

場所 (木)文化センター
(土)スポーツセンター

講師 NPO法人和楽器教育研究所



はじめての篠笛教室

篠笛は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!音の出し方から丁寧に指導します。篠笛の美しい音色と一緒に響かせましょう♪

開催日 (土)13:00～14:30

場所 スポーツセンター

月会費 3,300円(税込3,630円)

講師 NPO法人和楽器教育研究所



夕暮れヨガ

身体がかたい方や、運動が苦手な方でも大丈夫!ストレッチボールを使って、全身をゆったりとほぐしリフレッシュ!自分の身体を知り、正しく使って整えていくやさしいヨガクラスです。

開催日 (金)△ 17:15～18:15
(金)◎ 18:30～19:30

場所 文化センター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 スアイグループ・インストラクター



ルーシーダットンヨガ

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。

開催日 (水) 19:45～20:45
(金)△ 13:30～14:30
◎ 14:40～15:40

場所 (水)スポーツセンター
(金)文化センター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 スアイグループ・インストラクター



健康フィットネスヨガ(男性)

ヨガの初心者から経験がある方まで、気軽に始められる講座です。身体が硬かったり、肥満気味の方でも、ヨガを続けることによって変化が実感できるようになります。

開催日 (土)13:10～14:10

場所 (土)スポーツセンター他

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 HYH☆DanceCompany 高長仁美



楽しく奏でる二胡

二胡に触れるところから、初心者の方から経験者まで。童謡や唱歌、世界の映画音楽を二胡で楽しく合奏しましょう。

開催日 (木) 9:20～10:30 合奏クラス ※月2回
(木) 10:40～11:50 入門クラス

場所 文化センター

月会費 1教室 4,500円(税込4,950円)
2教室 7,000円(税込7,700円)

講師 ヘぐり障がい者らいふ・ウエルネス協会



ジュニア英語 (小3～6)

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ていきます。(使用テキスト:オックスフォード Let's Go 5thエディション)

開催日 (水) 15:30～16:15 (小3-4) Beginner
16:15～17:00 (小5-6) Intermediate

場所 平群町商工会館

月会費 3,400円(税込3,740円) ※教材費込・テキスト代別途

講師 マグナー美佳子



はじめての健康吹矢

スポーツ吹矢呼吸法を使って血管のつまりや動脈硬化の予防などさまざまな健康効果が得られると言われています。楽しく元気に!!さあ!新しい国民的スポーツを始めましょう!

開催日 (金)10:40～12:10

場所 文化センター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 三橋美伸



健康ストレッチ

日頃の運動不足やストレスをまずはストレッチでほぐしましょう。続けることで身体の変化が実感できます。

開催日 (火)10:30～11:30

場所 文化センター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 HYH☆DanceCompany 高長仁美



太極拳教室


太極拳は、力を使わずリラックスして行う身体にやさしい運動です。手足のバランスを保ってゆっくり動かす「むつかしさ」を通して達成感を得ることができ、楽しい生涯スポーツです。

開催日 (木)9:15～10:45

場所 文化センター

月会費 1,800円(税込1,980円)

講師 日本武術太極拳連盟A級指導員 旗谷里美



おとな英会話① (高校生～)


リスニングに重きをおきながら、日常会話を学びます。

開催日 (水)9:10～10:00 応用 ※月2回
(土)9:10～10:00 応用 ※英検(R)準2級程度

場所 (水)スポーツセンター
(土)文化センター

月会費 2,100円(税込2,310円)
※教材費込/テキスト代別途

講師 全国通訳案内士 小川住江



おとな英会話② (基礎) (高校生～)

中学英語をなんとなく理解できるなら大丈夫。聞く力と話す力を無理なく身につけます。

開催日 (水)10:10～11:00 ※月2回
(土)11:10～12:00 ※中学2年英語程度

場所 スポーツセンター

月会費 2,100円(税込2,310円)
※教材費込/テキスト代別途

講師 全国通訳案内士 小川住江



Newsで学ぶ英語

最新のニュースを教材に、読解力をのばします。

開催日 (土)10:05～11:05 ※英検(R)2級以上
※月2回

場所 文化センター

月会費 2,700円(税込2,970円)
※教材費込/テキスト代別途

講師 全国通訳案内士 小川住江



はじめてのダンスフィットネス

馴染みのある洋楽に健康体力づくりを目的として振り付けたダンスエクササイズです。年齢に関係なく楽しめます。

開催日 (金)9:50～10:50

場所 スポーツセンター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 スアイグループ・インストラクター



健康Jazzダンス

ストレッチ・ステップ練習・振付などダンス未経験者の方も無理なく楽しめます。

開催日 (金)18:30～19:30

場所 文化センター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 HYH☆DanceCompany 高長仁美



くまがし健康ウォーキング

ポールを使って足腰に負担のない、ノルディックウォークの初歩と短距離を歩きます。観光名所に行くバスツアーもあります。

開催日 (土)9:00～11:00 ※月2回

集合場所 文化センター どんぐり広場

参加費 1回500円税込 ※バスツアー別途

講師 全日本ノルディックウォーク連盟 城光良 他



各教室の日程表はこちら

教室日程表

各教室の開催日程については、公式webサイト内の「各教室日程表」をご覧ください。

カメラアプリでQRコードを読み込んで下さい

【受付時間】 火～土 9:00～16:00
月・日・祝 休み

TEL **0745-46-3550**

公式webサイト くまがしクラブ

まずは体験申込!

無料体験へのご参加、お待ちしております!

体験予約
気になる講座をお選び頂き、お電話かWEBで無料体験をお申込み下さい。日時が決定したら、ご予約完了です。

無料体験レッスン
無料体験では、実際に講座に参加して雰囲気味わって頂けます。初めての方でも安心できるよう、講師がしっかりとフォローします。

ご入会のお申込み
体験終了後、講座内容がお気に召しましたら、そのまま入会手続きが可能です。不明点はいつでも事務局までご相談下さい。

