

教室案内



お試し
初回受講
無料

— 成人教室版 — 未就学児・小学生・中学生対象の教室については、別紙「子ども教室版」の教室案内をご覧ください。

■ 継続会員申込

3/15(土)まで

■ 新規会員申込

3/28(金)10時より

まずは
体験申込!

体験予約

気になる講座を選び頂き、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。

無料体験へのご参加、お待ちしております!

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を感じて頂けます。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。

バドミントン教室 (中学生～成人)

楽しく始めたい方、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!

開催日	月会費
(木) 19:00～21:00 ※月3回	(木) 登録 3,900円 (税込4,290円)
(土) 19:00～21:00 ※月2回	(土) 登録 2,600円 (税込2,860円)
	2登録 5,000円 (税込5,500円)
場所	スポーツセンター
講師	JSPO公認コーチ 可児祐子・笹内慶子 他
	振替あり



成人卓球 (初級・初中級)

初級クラスは、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。
初中級クラスは、技術向上と試合出場を目指す経験者クラスです。

開催日	場所	月会費
(水) 13:00～14:30 初級	(水) スポセン メインアリーナ	1曜目 2,970円 (税込3,267円)
(水) 14:30～16:00 初中級	(金) スポセン サブアリーナ	2曜目 3,960円 (税込4,356円)
(金) 9:00～10:30 初級		
(金) 10:30～12:00 初中級		
講師	JSPO公認コーチ 出水良一・中園真美	振替あり



貯筋運動

ひまわり健康クラブ きくみ健康クラブ
わかさ健康クラブ 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。

開催	月会費
(月) ひまわり健康クラブ 9:00～10:00 スポーツセンター内 mobiセンター	
(水) きくみ健康クラブ 9:30～10:30 平群町菊美台集会所	
(木) わかさ健康クラブ 9:30～10:30 文化センター	講師
(金) くまがし健康クラブ 9:30～10:30 文化センター	(月) 健康運動指導士 田西和代 (水)(金) 貯筋運動インストラクター 市野明美 (木) スाइグループ・インストラクター
月会費 2,400円 (税込2,640円)	振替あり



硬式テニス教室 (中学生～成人)

身体の使い方や動き方を上級コーチがわかりやすく解説。レッスン後半はゲームも楽しめます。

★特典★
・家族間で振替利用可
・クラブコート(スクール生のみフリー)

開催日・場所 【各クラス 年間40回・定員8名】

開催日	場所	月会費
(水) スポセンコート	(金) 北公園コート	(土) 中央公園コート
(日) スポセンコート		
初級 9:00～10:00	中級 19:00～20:00	初級 9:00～10:00
中級 10:00～11:00	ラリー 20:00～21:00	中級 9:00～10:00
ラリー 11:00～12:00	中級 10:00～11:00	中級 10:00～11:00
	ラリー 11:00～12:00	ラリー 11:00～12:00

月会費【登録数の上限なし】
1登録 5,700円 (税込6,270円)
2登録目以降は1登録ごとに +2,950円 (税込3,245円)

※満席クラス
(金) ラリー・(土) 中級・(日) 中級

講師 JSPO公認コーチ 西口省三

振替あり

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	月会費
(金) 10:00～11:00	
場所	スポーツセンター内 mobiセンター
月会費 3,000円 (税込3,300円)	
講師	サイグループ・インストラクター
	振替あり



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	月会費
(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	Dance Step かわさき ともこ
	振替あり



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る、楽しい生涯スポーツです。

開催日	月会費
(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



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きます。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	月会費
(金) 10:40～12:10	
場所	文化センター
月会費 2,750円 (税込3,025円)	
講師	三橋美伸



くまがし健康ウォーキング

ボ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。

開催日時	集合場所
(土) 9:00～11:00 ※月2回 (金) 9:00～10:30	(土) 文化センター どんぐり広場 (金) 三郷町文化センター
	※元氣ひまわりクラブ三郷企画

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

各教室の開催日程については、HPの「各教室日程表」をご覧ください。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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)

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) A 9:10~10:10

(月) B 10:10~11:10 ※満席

(金) 19:45~20:45 ※満席

月会費 3,000円(税込3,300円)

場所 文化センター

講師 スाइグループ・インストラクター



振替あり

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) A 17:15~18:15 ※満席
(金) B 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 スाइグループ・インストラクター



振替あり

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

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 スाइグループ・インストラクター



振替あり

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します。

開催日 (土) 9:00~10:00

場所 スポーツセンター内
mobiセンター

月会費 3,000円(税込3,300円)

講師 スाइグループ・インストラクター



振替あり

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) スポーツセンター内mobiセンター
(土) 文化センター

月会費 1,925円(税込2,117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

振替あり

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 (水) スポーツセンター内mobiセンター
(土) 文化センター

月会費 1,925円(税込2,117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

振替あり

おとな英会話③ (高校生~)

挨拶から始める英会話 - ゆっくり楽しくむりせずに - 中1から学び直し

開催日 (水) 11:10~12:00 ※月2回
(土) 12:05~12:55 NEW ※英検(R)準2級程度

場所 (水) スポーツセンター内mobiセンター
(土) 文化センター

月会費 1,925円(税込2,117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

振替あり

Newsで学ぶ英語

最新のニュースを教材に、読解力をのびします。

開催日 (土) 10:05~11:05 ※月2回
※英検(R)2級以上

場所 文化センター

月会費 2,475円(税込2,722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



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♪ドンドン！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



振替あり

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



振替あり

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！ドンドン！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
(土) 10:30~12:00 (月3回) (木) 2,200円(税込2,420円)

場所 (木) 文化センター (土) 3,300円(税込3,630円)
(土) スポーツセンター

講師 NPO法人和楽器教育研究所



振替あり

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)

楽器レンタル
3,000円税込/月

講師 へぐり障がい者らいふ・ウェルネス協会



振替あり

受講申込案内 受付はくまがしクラブ事務所窓口にて (平群町総合スポーツセンター内 mobiセンター)

①2025年度年間登録料 1,500円(税込1,650円)

※家族割引 2人目以降500円(税込550円)引き

②スポーツ安全保険料 ※右図参照

受講規約

③月会費2ヶ月分 ※3ヶ月目以降は口座引落

④通帳とお届け印(月会費の方のみ)

⑤Tシャツ代 2,500円(税込2,750円)



夏季休講・その他の注意事項について

※7月・8月・9月は熱中症防止の為、屋外または冷房施設のない施設での教室開催はありません(テニスのみ早朝開催あり)。6月は開講を予定しておりますが、気温・湿度等により休講となる場合があります。また、町・学校行事等による施設都合・選挙期間・天候に伴う休講等により日程変更や会場変更場合があります。どうぞご協力お願い致します。※支援が必要なときは保護者同伴をお願いする場合がございます。あらかじめご承知ください。

会員登録にはスポーツ安全保険の加入が必要です。

※年間登録料・スポーツ安全保険料は2025年4月1日~2026年3月31日まで有効。年度ごとに更新が必要。(保険加入手続きはくまがしクラブで行います)※料金改訂がありましたら、別途お知らせ致します。

[A] 中学生以下800円
[C] 成人1,850円
[B] シニア65歳以上1,200円

A1=死亡3,000万円/入院(日額)4,000円/通院(日額)1,500円/後遺障害(最高4,500万円) B=死亡600万円/入院(日額)1,800円/通院(日額)1,000円/後遺障害(最高900万円) C=死亡2,000万円/入院(日額)4,000円/通院(日額)1,500円/後遺障害(最高3,000万円) ※身体・財物賠償合算1事故5億円、ただし身体賠償は1人1億円



〒636-0936 奈良県生駒郡平群町福貴72

【受付】水~土 9:00~16:00 (月・火・日・祝 休み)