

教室案内

2023年
春号

お試し
初回受講
無料



平群町総合型地域スポーツクラブ



TEL.0745-46-3550

スポーツ54教室・文化23教室



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。

春の新教室

くまがし健康ウォーキング 春のイベント

又兵衛桜と万葉文化館

開催日 ※バス利用

2023年4月12日(水) 8:30~16:00

場所 (昼食)
又兵衛桜~明日香郷土料理~万葉文化館

※詳細くまがしクラブHPにて案内
<https://www.kumagashiclub.com/>

健康シニアストレッチ

無料体験会開催!

開催日 4/11(火) 9:20~10:20 (男性クラス)
10:30~11:30 (女性クラス)
4/18(火) 9:20~10:20 (男性クラス)
10:30~11:30 (女性クラス)

場所 文化センター

講師 HYH☆DanceCompany 高長仁美

優雅で楽しいウクレレ♪

- Hoa hele - 無料体験会開催!

開催日

4/14(金) 13:00~13:55 初心者
14:00~14:55 初級者 (経験者)
4/21(金) 13:00~13:55 初心者
14:00~14:55 初級者 (経験者)

場所

道の駅研修室 ※楽器無料レンタルあり
講師 奈良ハワイアン音楽クラブ主宰 西田克義

バドミントン

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 (木) 19:00~21:00
(土) 19:00~21:00

場所 スポーツセンター

月会費

1登録 3,900円(税込4,290円)
2登録 6,000円(税込6,600円)

講師 JSPO公認コーチ 可児祐子・笹内慶子 他

振替あり



テニス

硬式テニス教室 (高校生~成人) 【各クラス 年間40回・定員8名】

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)
- ・メンバーコート(新設)

開催日・場所

(水)スポセンコート 基礎 9:00~10:00 基本10:00~11:00 応用11:00~12:00	(金)北公園コート ラリークラス 20:00~21:00	(土)中央公園コート 基礎 9:00~10:00 基本10:00~11:00 (土)総合コート 応用15:00~16:00	(日)スポセンコート 基礎 9:00~10:00 基本10:00~11:00 応用11:00~12:00
---	------------------------------------	---	---

月会費 【1人最大2登録まで】
1登録 5,500円(税込6,050円)
2登録 8,250円(税込9,075円)

講師 JSPO公認コーチ 西口省三

振替あり



卓球

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 (水) 13:00~14:10 初級
(水) 14:20~15:30 初中級
(金) 9:00~10:10 初級
(金) 10:20~11:30 初中級

場所 (水)スポーツセンターメインアリーナ
(金)スポーツセンターサブアリーナ

月会費

1曜日 2,400円(税込2,640円)
2曜日 3,200円(税込3,520円)

講師 JSPO公認コーチ 出水良一・中園真美

振替あり



健康

仲間と一緒に楽しく身体を動かして健康促進!あなたの"始めたい!"はどれですか?

くまがし健康ウォーキング

New

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。又、観光名所に行くバスツアーもあります。

開催日 (水)(土)9:00~11:00

参加費 1回あたり440円税込の回数カード ※バスツアー別途

集合場所

(水)道の駅 第2駐車場
(土)文化センター どんぐり広場

講師 全日本ノルディックウォーク連盟 城光良 他



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 (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

健康シニアストレッチ

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。

無料体験会開催!

開催日 4/11(火)

9:20~10:20 男性

10:30~11:30 女性

4/18(火)

9:20~10:20 男性

10:30~11:30 女性

場所 文化センター

講師 HYH☆DanceCompany 高長仁美



New

24式太極拳

心地よい音楽と優しい先生の掛け声にあわせてゆっくりと柔らかく動きましょう。

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 篠谷里美

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し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)10:00~10:50

場所 スポーツセンター



月会費 2,400円(税込2,640円)

講師 スアイグループ・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 (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

振替あり

ヨガ

くまがしヨガ教室で、カラダとココロを内側と外側の両方から美しく健康に!

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) 9:30~11:00

(金) 19:20~20:50 **ナイト**

場所 (月)道の駅 研修室

(金)文化センター

月会費

3,600円(税込3,960円)

講師 スアイグループ・インストラクター

振替あり



ソフトヨガ

ゆっくりとした動きで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。

開催日 (水)10:15~11:45

場所 スポーツセンター



月会費 3,600円(税込3,960円)

講師 山本マナミ

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)19:20~20:50

場所 スポーツセンター



月会費 3,600円(税込3,960円)

講師 スアイグループ・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!ストレッチポールを使って、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)18:10~19:00

場所 文化センター



月会費 2,400円(税込2,640円)

講師 スアイグループ・インストラクター

振替あり

オンラインヨガ

withコロナでのオンライン講座。普段お忙しい女性の皆様におススメ講座です。ZOOMを使ってご自宅でレッスンが受講できます。

開催日 (金)14:00~14:50

場所 オンライン



月会費 3,600円(税込3,960円)

講師 スアイグループ・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なります。

開催日 (土)13:15~14:15

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

振替あり

全教室お試し 初回受講無料

貯筋運動

貯筋運動って何？

貯筋運動は、イスやタオル等を使って身体に優しい負荷をかけた「筋肉を貯める運動体操」です♪
筋肉は何歳からでも貯めることができます！

貯筋運動 かのき健康クラブ

※平群町長寿会クラブ (65歳以上対象)

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。



振替あり

開催日 (月)9:30~10:30

場所 平群町立老人福祉センター「かのき荘」

月会費 2,400円(税込2,640円)

講師 貯筋運動指導者 横山兵悟

貯筋運動 くまがし健康クラブ

New

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。



振替あり

開催日 (金)9:30~10:30

場所 文化センター

月会費 2,400円(税込2,640円)

講師 貯筋運動インストラクター 市野明美

貯筋運動 きくみ健康クラブ

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。



振替あり

開催日 (水)9:30~10:30

場所 平群町菊美台集会所

月会費 2,400円(税込2,640円)

講師 貯筋運動インストラクター 市野明美

英語

英語を基礎から学び直したい方におすすめです♪
それぞれのレベルに合った教室があります！

おとな英会話① (高校生~)

※「英検」は公益財団法人日本英語検定協会の登録商標です。

※英検(R)準2級程度

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3回
(土)9:10~10:00 応用 ※月2回

場所 (水)道の駅 2階研修室
(土)文化センター

月会費
(水)3,150円(税込3,465円)
(土)2,100円(税込2,310円)

講師 全国通訳案内士 小川住江



振替あり

おとな英会話② (旅の英会話・基礎) (高校生~)

※中学2年英語程度

海外旅行での様々な状況に役立つ会話を学びます。

開催日 (水)10:10~11:00 ※月3回

場所 道の駅 2階研修室

月会費 3,150円(税込3,465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③ (旅の英会話・入門) (高校生~)

※中学1年英語程度

中1英語の学び直しから応用会話へとつながります。

開催日 (水)11:10~12:00 ※月3回

場所 道の駅 2階研修室

月会費 3,150円(税込3,465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



時事英語 (高校生~) ※英検(R)2級以上

最新のニュースを教材に、読解力をのばします。

開催日 (土)10:10~11:10 ※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



新しい生活様式での クラブ活動

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)



平群町グラウンドゴルフクラブ

健康で、明るく、楽しく、親睦を図っています。

開催日 (月)(水)(金)
6月~9月 9:00~13:00
10月~5月 13:00~17:00

場所 健民グラウンド

年会費 3,500円税込 対象: 長寿会に登録されている方
※平群町長寿会×総合型地域スポーツクラブ(地域パートナーシップ協定モデル事業)



各教室の日程表はこちら

各教室の開催日程については、公式ホームページ内の「各教室日程表」をご覧ください。

教室日程表



スマートフォンのカメラアプリでQRコードを読み込んで下さい

無料体験へのご参加、お待ちしております！

電話予約

チラシの中の気になる講座をお選び頂き、お電話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。

平群町総合型地域スポーツクラブ
くまがしクラブ
Reguri Community Sports & Culture Club

【受付時間】
火~土 9:00~16:00
月・日・祝 休み

TEL **0745-46-3550**

公式HPはこちら

くまがしクラブ

和太鼓 篠笛

実は和太鼓人口の約8割が女性です♪ドンドン!とストレス発散・運動不足解消・脳トレにも!

女性和太鼓 なでしこクラス

女性のための和太鼓パフォーマンスを目指す教室です。イベント出演やボランティア演奏にも取り組んでいます。

開催日 (土) 14:30~16:00 月会費 3,300円(税込3,630円)
場所 スポーツセンター 講師 和楽器教育研究所



振替あり

健康和太鼓

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。仲間と交流しながら脳トレにも繋がります!和太鼓を叩くと体も心もスッキリして気分爽快です!

開催日 (木) 11:00~12:30 (月2回)
(土) 10:30~12:00 月会費 (木) 2,200円(税込2,420円)
(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 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!音の出し方から丁寧に指導します。篠笛の美しい音色を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 和楽器教育研究所



振替あり

音楽

音楽のある生活って素敵ですよ♪気軽に始めることができる楽器にぜひチャレンジを♪

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
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
場所 文化センター 講師 へぐり障がい者らいふ・ウエルネス協会



振替あり

優雅で楽しいウクレレ♪ Hoa hele

ハワイアン音楽、思い出のフォークソング、懐かしの歌などみんなで歌いながらウクレレを習って弾く楽しい教室です。

開催日 4/14(金)13:00~13:55 初心者 場所 道の駅研修室
14:00~14:55 初級者(経験者)
4/21(金)13:00~13:55 初心者
14:00~14:55 初級者(経験者)
講師 奈良ハワイアン音楽クラブ主宰 西田克義 ※楽器無料レンタルあり



無料体験会開催!

総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度とは

総合型クラブが、より公益性の高い「社会的な仕組み」として、持続的に充実した活動を行えるよう、第2期スポーツ基本計画に基づき、JSPOと都道府県体育・スポーツ協会が、総合型地域スポーツクラブ全国協議会で定める登録基準を具備していると認められる総合型クラブを、登録クラブとして認定する制度を策定しました。(令和4年4月1日から運用開始)



申込みに必要なもの

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・旧ウォーターパーク管理棟内事務室)

- 2023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
- スポーツ安全保険料
- 月会費2ヶ月分 ※3ヶ月目以降は口座引落
- 通帳とお届け印(月会費の方のみ)
- Tシャツ代 1,300円(税込1,430円) 印教室の方
2,500円(税込2,750円) 印教室の方

【はじめての方へ】

受講規約



利用施設について

平群町総合スポーツセンター
平群町総合文化センター
道の駅和路へぐりくまがしステーション
平群中央公園テニスコート
平群北公園テニスコート
プリズムへぐり
健民グラウンド
平群北小学校(北小)
平群小学校(平小)
平群南小学校(南小)
平群中学校(平中)



平群町スポーツ少年団 平群町スポーツ少年団
(卓球、テニス、バドミントン、サッカー、陸上、体操、和太鼓)

開催日程・開催場所等の変更について

選挙期間、町や学校行事等による施設都合、感染症拡大防止に伴う休講等により日程変更や会場変更する場合があります。どうぞご協力お願い致します。



体験・お問い合わせはコチラ

※体験レッスンは事前予約が必要です

電話 0745-46-3550

[受付] 火~土 9:00~16:00(月・日・祝 休み)

HP くまがしクラブ

メール: heguri@kumagashiclub.com
HP: https://www.kumagashiclub.com



〒636-0936 奈良県生駒郡平群町福貴72
平群町総合スポーツセンター・
旧ウォーターパーク管理棟内事務室
☎0745-46-3550 Fax 0745-46-3551
受付時間 9:00~16:00(月・日・祝 除く)

