

# 教室案内

2023年  
秋号



平群町総合型地域スポーツクラブ



TEL.0745-46-3550

スポーツ68教室・文化22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。

### 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	(金) 北公園コート	(土) 中央公園コート	(日) スポセンコート	月会費 [1人最大2登録まで]
基礎 9:00～10:00	ラリークラス	基礎 9:00～10:00	基礎 9:00～10:00	1登録 5,500円(税込6,050円)
基本 10:00～11:00	20:00～21:00	基本 10:00～11:00	基本 10:00～11:00	2登録 8,250円(税込9,075円)
応用 11:00～12:00		応用 11:00～12:00		

※満席クラス

(土)基礎・(日)基本・(日)応用

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

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)

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

講師 JSPO公認コーチ 出水良一・中園真美

振替あり



### 貯筋運動

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

#### 貯筋運動 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

振替あり



#### 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。

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

振替あり



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

# 健康

NEW  
ポスト・コロナ社会に向けた高齢者の新たな健康づくり教室

## こつこつ貯筋体操

特別な器具を使うことなく、自分の体重を利用して簡単に安全に行うことができる健康体操です!

開催日 (月)10:00~11:20 ※平群町長寿会クラブ (65歳以上対象)

場所 平群町立老人福祉センター かしの荘

参加費 1回500円税込

講師 健康運動実践指導者 武内 敦子



## 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 (土)9:00~11:00

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



満席

## 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。

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 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 (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 (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



カラダとココロを内側と外側の両方から美しく健康に!

# ヨガ

満席

## 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



満席

## 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きやすいヨガクラスです。

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



## 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



## ソフトヨガ - 整体ヨガ -

ゆっくりとした動きの中で癒しと身体の「ゆがみ」を整えます。初めてヨガをする方も無理なく行えます。

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



## 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



## 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を使ってご自宅でも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



## 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)



# 和太鼓 篠笛

実は和太鼓人口の約8割が女性です♪ドーン！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。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 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

# 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(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 月会費 (水) 3,150円(税込3,465円)  
(土) 文化センター (土) 2,100円(税込2,310円)  
講師 全国通訳案内士 小川住江 ※教材費込/テキスト代別途



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 ※中学2年英語程度 ※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 (入門) (高校生~)

英語の基礎からおさらいしたい方に。中1英語の基本文を応用し使える英語にレベルアップします。

開催日 (水) 11:10~12:00 ※中学1年英語程度 ※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、読解力をのびします。

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



# 音楽

音楽のある生活って素敵ですよ！ぜひ気軽にチャレンジ♪

## 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。 ※楽器無料レンタルあり

開催日 (金) 14:00~14:55 経験者  
場所 道の駅研修室  
月会費 3,000円(税込3,300円)  
講師 奈良ハワイアン音楽クラブ主宰 西田克義



## 楽しく奏でる二胡 ※楽器レンタル 3,000円税込/月

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 振替あり



### 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して頂けるよう、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  
Meguri 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



『くまがしクラブ』は、  
会員が主体となって運営する  
平群町の総合型地域スポーツクラブです。

こども園までバスでお迎え

年中  
年長

キッズアフタースクール

小学校までバスでお迎え

小学  
1～3

ジュニアアフタースクール

中学部活動への体験準備に

小学  
4～6

体験型HEGURIクラブ

子どもから大人まで

全年齢

スポーツ&文化90教室

地域のみなさんへ、  
スポーツ環境の提供と健康増進の支援をします。

未就学の子どもたちは、こども園までバスでお迎え『キッズアフタースクール』  
小学校低学年の子どもたちは、小学校までバスでお迎え『ジュニアアフタースクール』  
小学校高学年の子どもたちは、中学部活動の体験準備に『体験型HEGURIクラブ』  
そして子どもから大人まで、スポーツ&文化教室90教室を開催しています。  
(登録会員数617名:2023年7月末現在)

「何かを始めたい」  
「仲間と楽しい時間を共有したい」  
「新しいことにチャレンジしたい」

私たちは、そんなあなたのお手伝いができればと思っています。きっとあなたにピッタリの教室が見つかるはず。さあ、一緒に始めてみましょう！

### 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)

- ①2023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
- 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  
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  
道の駅大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

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する場合があります。どうぞご協力お願い致します。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



体験・お問い合わせはこちら

※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)

### 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2023年4月1日～2024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。

[A1]中学生以下800円

[C]成人1,850円

[B]シニア65歳以上1,200円

補償

内容

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  
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)



お申込みフォームはこちら

右記のQRコードから申込フォームにアクセスして、必要事項を入力して体験申込ください。

