

すべての教室に自由に参加できます!

みんないっしょに汗ながさこい!!

Yu-Gaku 加茂スポーツクラブは
幼児から高齢者まで、誰もがこれからもいきいきと
元気で過ごせるようサポートさせていただきます!

Yu-Gaku Kamo Sports Club

教室紹介

1 ジュニアレスリング 対象 幼児~小学生

練習日★毎週**四・六**/18:30~20:30
毎週**土**/14:00~16:00
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 原 恵介
(日本スポーツ少年団認定員)

心身ともに強くたくましくなる教室です。また、マット運動も取り入れ、柔軟性やバランス感覚などを養うことができます。バク転もできるようになるかも!?



2 キッズバスケット 対象 幼児~小学3年生

練習日★毎週**土**(月2回)/13:00~14:00
会場★アリーナ
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 吾郷 中、福島 弘志
(日本スポーツ少年団認定員)

走ったり、ドリブルで競争したり、楽しみながらハンドリングやバランス感覚を身につけることができます。シュートをいっぱい決めてバスケットを楽しもう!



3 キッズサッカー 対象 幼児~小学3年生

練習日★毎週**日**(月2回)/10:00~11:00
会場★加茂中央公園 多目的広場
持ち物★運動靴、タオル、ドリンク

講師 平井 広幸
(加茂スポサッカ一部指導者)

ボールを使って楽しく体を動かそう!! みんなでボールを追いかけてながら、こころから成長させよう!!



4 ヒップホップダンス 対象 4歳~中学生

練習日★毎週**日**(月2回)/不定期/各50分のレッスン
●キッズクラス(小学2年生以下)
●ジュニアクラス(小学3年生以上)
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 門脇のぞみ
(リライズダンススクール代表)

リズムに合わせて体を動かし、基本のステップなど基礎から楽しく練習します。地域のイベントにも出演し、ダンスを披露するよ!一緒に楽しく踊りましょう。



5 ジュニアテニス 対象 小学生

練習日★毎週**土**/10:00~12:00
会場★加茂中央公園 テニスコート
持ち物★タオル、ドリンク、帽子

講師 佐藤 正己
(日本スポーツ協会テニスコーチ2)

グリップ、基礎スイングとフットワークの基本などを通じて、テニスの楽しさを教えます。錦織圭選手が幼少期に練習したKコートでテニスを楽しもう!!



6 ミニバスケットボール(加茂遊学MBC) 対象 小学生

練習日★毎週**月**/17:00~18:30
毎週**火**/18:00~20:00
毎週**土**/9:00~12:00
会場★アリーナ
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 吾郷 中、福島 弘志
(日本スポーツ少年団認定員)

ドリブル・パス・シュートの基礎を中心に練習しながら、選手個々の基礎技術向上を目標にがんばっています。チームメイトと力を合わせて全力プレーで県大会出場を目指そう!!



7 サッカー(F.C.UNNAN) 対象 中学生

練習日★毎週**四・六**/18:30~20:00
毎週**土・日**/14:00~16:00
会場★加茂中央公園多目的広場など
持ち物★サッカーシューズ、タオル、ドリンク

講師 尾宅 泰樹
(日本スポーツ少年団認定員)

サッカーを通じてチームプレーの楽しさや大切さを学びます。サッカーをやりたい中学生、私たちが一緒にサッカーを楽しもう。ENJOY!FOOTBALL!!

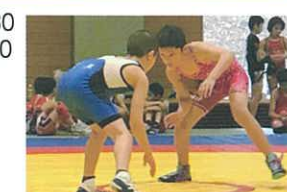


8 レスリング(中学生) 対象 中学生

練習日★毎週**月・火・木・金**/18:30~20:30
毎週**土**/14:00~16:00
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 原 恵介
(日本スポーツ少年団認定員)

様々な大会に出場し、多くの経験を積みながら全国大会優勝を狙います。初心者の方も参加OK!!



9 卓球 対象 小学生以上

練習日★毎週**四**/18:30~20:00
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 岩谷 麻美
(日本スポーツ少年団認定員)

基礎から練習し、楽しく上達することができます。小学生から高齢者の方まで幅広い皆さんに楽しんでいただける教室です。ラリーを続ける緊張感やサーブやスマッシュのスピード感を楽しみましょう!!



10 バドミントン 対象 小学生以上

練習日★毎週**四**/18:30~20:00
会場★アリーナ
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 梶谷 喜与志
(日本スポーツ少年団認定員)

初心者から上級者まで楽しんでいきいきと練習でき、気軽にバドミントンを楽しむことができる教室です。バシッとスマッシュを打ってストレス発散しよう!!



11 一般テニス 対象 中学生以上

練習日★毎週**土**/20:00~22:00
(4月~10月の間)
毎週**日**/10:00~12:00
会場★加茂中央公園テニスコート
持ち物★タオル、ドリンク、帽子

講師 佐藤 正己
(日本スポーツ協会テニスコーチ2)

砂入りの人工芝のテニスコートで快適にプレーすることができます。初心者の方も上級者の方も生涯スポーツのテニスを通して、健康的な体作りをしましょう。



12 ヨガ 対象 中学生以上

練習日★毎週**土**/10:00~11:00
第13回/19:00~19:45
会場★第2体育館 ミーティングルーム
持ち物★タオル、ドリンク

講師 鳥本 照代、西川 雅子
(公認ヨガインストラクター)

体の柔軟性を高め、新陳代謝が良くなり、美容と健康づくりに最適です。週1回、体のリセットをしていきましょう。「継続は力なり!!」



13 ピラティス 対象 中学生以上

練習日★第1、3**土**/20:00~21:00
会場★第2体育館
持ち物★タオル、ドリンク

講師 常松 恵太
(理学療法士、ピラティスインストラクター)

体の中心にあるコア筋肉、インナーマッスルを使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズをしていきます。骨盤の歪みや姿勢が矯正され、しなやかで美しい筋肉も作ることができます。



14 ZUMBA® 対象 高校生以上

練習日★第1、3**金**/20:00~20:45
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 金坂 明子
(公認ZUMBAインストラクター)

ラテン系の音楽に合わせて、楽しく踊って多くのカロリー消費ができるので脂肪燃焼効果が期待できるエクササイズです。ラテンの世界に身を任せてパーティーを楽しみましょう!!



15 スマイルリッシュ教室 対象 中・高齢者

練習日★毎週**四**/13:30~14:30
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 地域運動指導員 ほか

健脚度測定による評価や3B体操、やさしいヨガを通じて足腰を鍛え転びにくい体を作る教室です。楽しくワイワイ!!お友達やご近所さんと一緒のご参加もお待ちしておりますよ。



16 美クササイズ 対象 高校生以上

練習日★毎週**月**/13:30~14:30
会場★第2体育館
持ち物★室内運動靴、タオル、ドリンク

講師 倉田 里美
(健康運動指導士)

ストレッチボールやバランスボールを使ったエクササイズを行い、週に一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう。体は動かしたいけど、できるかなど不安に思っている方にピッタリ、どなたでも簡単に楽しくできるエクササイズです。



※教室日程は講師の都合により変更になることがあります。
※教室中に事務局員が写真撮影をすることがあります。撮影させていただいた写真は、活動の広報に使用させていただきますのでご了承ください。

年間イベント・レクリエーション Annual Event・Recreation

6月 遠足
対象 会員全体
みんなで楽しく歩いて健康づくり。

9月 夏まつり
対象 会員・非会員
屋台やゲームで盛り上がりよう!

1月 新年の集い
対象 会員全体
絆と白でお餅をついたり、そばを打って食べます。

2月 ウィンタースポーツ
対象 会員・非会員
この時期ならではのウィンタースポーツに挑戦します。