

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！

教室紹介 Clubs Introduction

すべての教室に自由に参加できます！

見学は自由！

ボランティア会員も募集中！

01 ジュニアレスリング

対象
幼児～
小学生



練習日
・毎週 月・木 /18:30～20:30
・毎週 土 /14:00～16:00
会場 第2体育館
指導 原 恵介
(日本スポーツ協会公認
コーチングアシスタント)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク

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！

02 キッズバスケット

対象
幼児～
小学3年生



練習日
土 (月2回) /13:00～14:00
会場 アリーナ
指導 吾郷 中
(JBA公認C級コーチ)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク

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！

03 ヒップホップダンス

高校生も
参加可能！
対象
4歳～
高校生



練習日 日 (月2回) / (不定期) /
各50分のレッスン
・キッズクラス (小学4年生以下)
・ジュニアクラス (小学3年生～高校生)
会場 第2体育館
指導 門脇 のぞみ
(リライズダンススクール代表)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク

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。

04 ジュニアテニス

対象
小学生
親子可



練習日
毎週 土 /9:00～12:00
会場 加茂中央公園
テニスコート
指導 佐藤 正己
(日本スポーツ協会テニスコーチ2)
持ち物 タオル、ドリンク、帽子

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！！
親子での参加も大歓迎！

05 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 木 /18:00～20:00
・毎週 土 /9:00～12:00
会場 アリーナ
指導 吾郷 中
(JBA公認C級コーチ)
持ち物 室内運動靴、タオル、ドリンク

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！！

06 サッカー (F.C.UNNAN)

対象
中学生



練習日
・毎週 火・木 /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
指導 尾宅 泰樹
(日本サッカー協会公認D級コーチ)
持ち物 サッカーシューズ、タオル、
ドリンク

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。
サッカーをやってみよう中学生、私たちと一緒にサッカーを楽しもう！
ENJOY! FOOTBALL!!

07 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
指導 原 恵介
(日本スポーツ協会公認
コーチングアシスタント)
持ち物 室内運動靴、タオル、ドリンク

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!

08 卓球

対象
小学生
以上



練習日
毎週 木 /18:30～20:00
会場 第2体育館
指導 岩谷 麻美
(日本スポーツ協会公認
コーチングアシスタント)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク

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！

09 バドミントン

対象
小学生
以上



練習日
毎週 月 /18:30～20:00
会場 アリーナ
指導 梶谷 喜与志
(日本スポーツ協会公認
コーチングアシスタント)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク

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！

10 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 /9:00～12:00
会場 加茂中央公園 テニスコート
指導 佐藤 正己
(日本スポーツ協会テニスコーチ2)
持ち物 タオル、ドリンク、帽子

人工芝(砂入り)のテニスコートで快適にプレーすることができます。
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！
日焼けが心配な方は、ナイター教室もあるので安心です！

11 ヨガ

対象
中学生
以上



練習日
毎週 土 /10:00～11:00
会場 第2体育館
指導 鳥本 照代、西川 雅子
(公認ヨガインストラクター)
持ち物 タオル、ドリンク、
ヨガマット

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!!」

12 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
指導 常松 恵太
(理学療法士、
ピラティスインストラクター)
持ち物 タオル、ドリンク、
ヨガマット

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。

13 ZUMBA®

毎週になりました！

対象
中学生
以上



練習日
毎週 金 /20:00～20:45
会場 第2体育館
指導 金坂 明子
(公認ZUMBA®インストラクター)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク

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！！

14 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
指導 倉田 里美
(健康運動指導士)
持ち物 室内運動靴、タオル、
ドリンク、ヨガマット

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、できるかなと不安に
思っている方にピッタリの、どなたでも簡単に楽しくできるエクササイズです。