

NPO法人げんき倶楽部はしもと
令和7年度会員・教室参加者募集



体験教室実施中

期間限定(6~8月) 年会費不要!!
いろんな教室を体験してね!

フレイキン

日時: 第2・4土曜日
・小1~小3 13:00~14:30
・小4~小6 15:00~16:30
会場: 紀見地区公民館
参加費: 1回 500円
準備物: 水分・室内用シューズ・タオル



音楽にあわせて
回ったり跳ねたり
からだのいろんなところを
使ってダンスしよう♪



走る・飛ぶなど
基本の運動や
バランストレーニングを
遊びながら楽しく!

小学生までに身につけたい運動能力

日時: 6月8日・22日
7月13日・27日
8月3日・24日 日曜日
・年長~小3 9:30~10:30
・小4~小6 10:40~11:40
会場: 城山小学校体育館
参加費: 1回 300円
準備物: 水分・体育館用シューズ・タオル



SKパステル【スーパーきつず】

日時: 水曜日 17:30~19:00
会場: 三石小学校体育館
対象: パステルゾーンの小学生と保護者
参加費: 1回 ひとり100円
準備物: 水分・体育館用シューズ・タオル

親子で一緒に楽しく
からだを動かしましょう♪



チアリーディング

日時: 月曜日 17:30~18:50
会場: 三石小学校体育館
対象: 小学生(幼児要相談)
参加費: 1回 500円
準備物: 水分・体育館用シューズ・タオル

競技チアリーディング
専門の指導者が担当します
たのしいよ~♪



紀和ティンカーベルズ(小学生)
紀和ウェンディ(中学生)

日時: 土曜日 13:30~16:30
会場: 城山小学校体育館
対象: 小学生
参加費: 1回 200円
準備物: 水分・体育館用シューズ・タオル

男女バレーボール
基本から身につけよう!!
中学校バレーボール部の
地域展開の受け皿を
目指しています。



体験教室申し込み方法

下記の①~⑦の項目について、メールでお申し込みください。

①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢(4月1日時点) ④住所

⑤連絡の取りやすい電話番号 ⑥保護者名 ⑦参加希望の教室名

※任意でスポーツ安全保険(中学生以下¥800)に加入できますので、ご希望の方はあわせてご連絡下さい。

☆メールの件名を「げんき倶楽部はしもと体験教室」にしてください、
seikotu@sage.ocn.ne.jp までお申し込みください。

☆受付完了の返信をしますので、必ずこちらのアドレスを受信できるようにしておいてください。

各小学校または橋本市教育委員会では受け付けておりませんので、ご注意ください。

問い合わせ先: 0736-37-3623

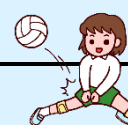
現在活動中の教室 会員募集中！

	種 目	場 所 ・ 曜 日 ・ 時 間	対 象 者 ・ 参 加 費	内 容
1	チアリーディング 	三石小学校 体育館 毎週月曜日 午後5時30分 ～6時50分 	小学生～ (幼児は要相談) 1ヶ月¥2,000	競技チアリーディング イベントでエールを 送しましょう(^^♪ 専門の指導者が担当します。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)
2	体操教室 	三石小学校 体育館 毎週月曜日 午後7時～8時 	幼児～小学生 1回¥250 	マット運動・跳び箱・鉄棒などを 楽しい雰囲気で行っています。 やさしい女性体操指導保育士が 担当しています。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)
3	リンパ コンディショニング 	橋本市教育文化会館 和室 毎週火曜日 午前10時～11時	体調を改善したい方 1回¥500 	だれでも・いつでも・どこでも 簡単にできるコンディショニングを お伝えしていきます。 女性健康運動指導士が担当します。 問合せ：武藤 (080-5350-5514)
4	SK パステル 【スーパーきっず】 	三石小学校 体育館 毎週水曜日 午後5時30分～7時 	思いっきり動きたい方 グレーゾーンのお子さん も大歓迎！ 親子での参加も歓迎！ 1回ひとり¥100	体育館で体を動かしましょう！ 跳び箱・マット運動・ボール遊びなど、 身体を動かして思いっきり楽しもう！ 問合せ：茶谷 (080-3787-2472)
5	社交ダンス 	学文路地区公民館 第1・3水曜日 午後7時30分～9時30分	18歳以上の男女 1回¥1,000	初心者向けクラスもありますので 未経験の方大歓迎！ 専門の指導者が 担当します。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)
6	楽しみながらの トレーニング教室 (楽トレ) 	橋本市東家 1-2-6 テラオカビル2F 毎週金曜日 午後6時～7時 	高校生以上 1回500円 	運動習慣がほしい方、 筋力のおとろえを感じる方、 楽しくからだを動かしましょう。 問合せ：事務局 (0736-373623)



総合型地域スポーツクラブ
NPO法人げんき倶楽部はしもと事務局

〒648-0095 和歌山県橋本市橋谷 859-39
TEL：0736-37-3623 e-mail：seikotu@sage.ocn.ne.jp
<https://nn3comevaqoop.wixsite.com/my-site>

	種 目	場 所 ・ 曜 日 ・ 時 間	対 象 者 ・ 参 加 費	内 容
7	紀和ティンカーベルズ (小学生バレーボール) 	城山小学校 体育館 毎週土曜日 午後1時30分～4時30分	小学生 1回¥200	紀和ティンカーベルズは、日本小学生 バレーボール連盟に準ずる。 日本スポーツ協会公認指導者が担当し ます。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)
8	紀和ウェンディ (中学生バレーボール) 	城山小学校 体育館 毎週土曜日 午後1時30分～4時30分	中学生 1回¥200	ヤングバレーに準じボールは5号球、 ネットの高さは2m24cm。 日本スポーツ協会公認指導者が担当し ます。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)
9	ブレイキン 	紀見地区公民館 第2・4土曜日 小1～3：午後1時～2時30分 小4～6：午後3時～4時30分	小学生 1ヶ月¥1,000	音楽にのせて身体のあらゆるところを使 って、回ったり跳ねたりするダンスです。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)
10	小学生までに身に つけたい運動能力 	城山小学校 体育館 日曜日(月2回) 年長～小3：午前9時30分～10時30分 小4～小6：午前10時40分～11時40分	年長～小学生6年生 1回¥300	走る、飛ぶなどの基本の運動や運動能力 を上げるためのバランストレーニングを 遊びながら楽しく行います。 問合せ：事務局 (0736-37-3623)

区 分	年 会 費	備 考
中学生以下	3,600円	◇中途加入者の会費は当該年度の月数割で算出 するものとする。
高校生・60歳以上	4,800円	例：中学生以下の場合 9月入会 ⇒ 9月～3月までの7か月分 7カ月×300(1カ月分) = 2,100円
大人	6,000円	
家族会員(同一世帯)	10,000円	◇年度途中の退会者への会費の返還はしない。

※スポーツ安全保険加入費用は別途徴収するものとする。

会場の都合等により教室がお休みの場合がありますので、
参加希望の方は、必ず事前に問合せ先もしくは事務局へ連絡をお願いします。