

2024年度 2024.4~2025.3



たかぎスポーツクラブ

TAKAGI SPORTS CLUB

一般社団法人 たかぎスポーツクラブ



2024年度 会員募集のご案内



健康

楽しい

クラブライフを
いつまでも。

生きがい

仲間

全49種の活動!

★村外のかたも大歓迎!

★多種目に参加できます!



詳しくは中面をご覧ください。



テニス部門

ずっと続けられる
生涯スポーツの王道!
当クラブは硬式テニスです。



ジュニア

2 のびのびI

火小2~小4 日小1~小3 エンジョイ 基礎

時 火曜①17:35~18:25 ②18:30~19:20
日曜 11:00~11:50
所 アスポコート
指 区矢沢 浩明
回 指導者募集中
料 週1 2,200/月
週2 4,000/月

ラリーが続きやすいボールを使うなど、楽しくテニスをします。

4 のびのびIII

中学生 エンジョイ 基礎

時 日曜9:00~9:50
所 アスポコート
指 今井 佑樹
料 2,200/月

部活との掛け持ちも大歓迎。楽しくテニスを行います。

6 ジュニアエースI

小4~小6 競技-基本

時 月曜16:30~18:00 水曜16:30~17:45
金曜16:30~18:00 土曜 8:30~10:00
指 区矢沢 浩明 植月 葉月
料 週1 3,300/月
週2 5,300/月
週3以上 7,700/月
所 運動公園テニスコート

球出し中心とした練習で、基本をしっかり身につけます。競技選手を目指す前段階にも!

8 ジュニアエース強化練習

エースクラス会員 補充

時 日曜(不定期)
指 植月 葉月
所 運動公園テニスコート
料 1,700/回

エースクラス会員を対象に、更に上達するための練習や課題に取り組みます。

1 テニスキッズ

年長~小1 エンジョイ 基礎

時 月曜16:10~17:00 金曜16:10~17:00
土曜10:00~10:50
指 月庭上松 一成 区矢沢 浩明
所 中央社会体育館 運動公園テニスコート
アスポコート
料 週1 2,200/月
週2 4,000/月

はじめてのテニス。やわらかいボールで追いかける・打つ楽しさを体験していきます。

3 のびのびII

小4~小6 エンジョイ 基礎

時 土曜① 9:00~9:50 ②11:00~11:50
日曜 10:00~10:50
指 区矢沢 浩明 回今井 佑樹
所 アスポコート
料 週1 2,200/月
週2 4,000/月

高学年からテニスを始める子どもたくさんいるクラスです。楽しみながら基礎を身につけます。

5 のびのびIV

中学生・高校生 エンジョイ 基礎

時 木曜18:30~19:20
指 上松 一成
所 運動公園テニスコート
料 2,200/月

中学・高校からテニスを始める子ども経験者も歓迎。生涯スポーツとしてのテニスを始めましょう!

7 ジュニアエースII

小4~中学生 競技

時 月曜17:30~19:30 水曜17:45~19:30
金曜17:30~19:30 土曜10:00~12:00
指 植月 葉月
料 週1 4,400/月
週2 8,200/月
週3以上 11,000/月
所 運動公園テニスコート

大会出場、大会で成績を収めることを目指して活動します。

9 テニスジュニアエースフィジカル

エースクラス会員 補充

時 土曜12:15~12:45
指 蟹澤 恭吾
所 運動公園テニスコート
料 400/回

テニスに必要な身体能力を引き出すトレーニングを行います。遊びの要素もあるので楽しく力をつけることができます。



ヨガ部門

日々の疲れを癒し、
ストレスを解消できる
時間を。



1 やさしいヨガストレッチ

誰でも ストレス解消・疲労回復

時 第1-3木曜19:30~20:30
所 アスポスタジオ
指 株式会社フィット・コンサル・裕(中塚 裕佳理)
料 1,900/月 単発参加 1,200/回

体の硬い方でも大丈夫。ゆったりとした動きで1日の疲れを取り気分もリフレッシュ。肩こりや腰痛予防、自分自身と向き合う時間にも。

2 リラックス

誰でも ストレス解消・疲労回復

時 第2-4火曜19:30~20:30
所 アスポスタジオ
指 木村 光恵
料 1,900/月 単発参加 1,200/回

その日のご自身の感覚と対話して最上の心地良さを見つける。静かなる滋養の贈り物です。



バドミントン部門

友だち、親子で気軽に
楽しめるスポーツ。



ジュニア

1 のびのび

小4~小6 エンジョイ

時 水曜18:30~19:30
指 指導者募集中
所 中央社会体育館
料 2,200/月

仲良く、楽しくエンジョイ志向のクラスです。

シニア(大人)

2 バドミントンサークル

誰でも エンジョイ

時 月曜19:30~21:00
指 600/月
所 中央社会体育館

初心者から経験者まで幅広くバドミントンを楽しんでいます。気軽に参加してください。親子での参加も歓迎です。

シニア(大人)

10 初心者

テニス初心者 基礎

時 火曜19:30~21:00 NEW
金曜19:00~20:30
所 関アスポコート
陸運動公園テニスコート
指 矢沢 浩明
釜高橋 俊文
料 週1 2,700/月
週2 5,000/月

初めて硬式テニスをする方向けのクラスです。ブランカのある方もこちらから。

11 初級

中学生以上 エンジョイ 基礎

時 水曜19:30~21:00
所 運動公園テニスコート
指 高橋 俊文
料 2,700/月

初級者に合わせて練習をします。初級者に合わせてできる人も大歓迎です。

12 初中級

中学生以上 エンジョイ 基礎

時 月曜19:30~21:30
所 運動公園テニスコート
指 矢沢 浩明
(指導は第2-4 1Hのみ)
料 2,000/月

初級クラスよりもラリーや試合形式を多めに練習。ラリーが続けられる人はこちらがおすすすめ。

13 悠々

誰でも のんびり エンジョイ

時 金曜10:00~12:00
所 運動公園テニスコート
指 榎月 葉月
(指導は第2-4 1Hのみ)
料 2,000/月

ゆったりテニスを楽しまします。女性や初心者のかた、体力に自信がないかたも大歓迎です!

14 ビギナー NEW

中学生以上 エンジョイ

時 火曜10:00~11:00
所 運動公園テニスコート
指 上松 一成
料 2,200/月

軽く身体を動かしたい方、硬式テニスを基礎から学びたい方、家事の会間に運動を楽しみたい方向けのクラスです。

15 wi-wiサークル

高校生以上 エンジョイ

時 月・木曜19:30~21:30
所 運動公園テニスコート
料 週1 800/月
週2 1,500/月

メンバーで練習を考えながら、自主的に活動するサークルです。ワイワイした和やかな雰囲気!

16 チームWING

誰でも エンジョイ

時 3~11月 土曜19:00~21:00
12~2月 土曜13:00~16:00
所 3~11月 運動公園テニスコート
12~2月 アスポコート
料 3~11月 800/月
12~2月 1,200/月

初心者も経験者も男女も一緒に楽しくプレー。冬は履物付きコートで活動するから天候に左右されにくい。

17 トップチーム

上級者 競技

時 火曜19:30~21:30
日曜10:00~12:00
所 運動公園テニスコート
料 週1 800/月
週2 1,500/月

大会で成績を残している方向けのクラスです。練習も競技性の非常に高いサークルです。

18 スポレックサークル

誰でも エンジョイ

時 火曜14:00~15:30
所 中央社会体育館
料 600/月

スポレックとワンバウンドふらふらを楽しむサークルです。

はじめての方は、どの定期活動も
一回無料体験ができます!

※講座・イベントの無料体験はできません。
※満員等、状況により体験できない場合があります。

総合教育部門

様々な活動を通して、
運動能力・コミュニケーション
能力を育てる!



1 キッズリズム

年少~年長 エンジョイ 運動能力向上

時 木曜16:15~17:15
金曜16:15~17:15
所 アスポスタジオ
指 大島 砂緒里
料 週1 2,200/月
週2 4,000/月

色々な道具を使って遊びながら、運動能力を高めていきます!まず体を動かすことの楽しさを身に付けることが目的です。

2 コーディネーションジュニア

小2~小6 エンジョイ 運動能力向上

時 火曜16:30~17:30
所 アスポコート
指 吉川 千恵
料 2,200/月

あらゆる種目に共通して役立つコーディネーション能力を、楽しく伸ばします。運動が苦手なお子さまも大歓迎!

3 リズム体操

未就園児親子 エンジョイ 運動能力向上

時 第2・4火曜10:30~11:30
所 アスポスタジオ
指 長沼 香
料 400/回
参加希望日2週間前までにお申込みください。
参加者が3名以下の場合は開催できないことがあります。

音楽に合わせて運動し、体の使い方を親子で楽しみながら身につけます。冷暖房、床暖房完備で安心。

ジュニア

サークル活動は指導者がいない分、会費を抑えています。
会場の鍵の解錠や施錠、会場準備を会員のみなさんで行います。

会員向けイベントもあります!



フットサル・サッカー部門

初心者も経験者も仲間と楽しめるスポーツ。



個別指導もあります!

「定期活動では時間が合わない」「個別でしっかり指導してほしい」、そんなかたは一度ご相談ください!マンツーマンやご希望のかただけでの少人数指導も行ってあります!

指導実績 陸上競技、サッカー、テニス

ジュニア

1 フットサルキッズ 年長～小1 ボールに親しむ

時 月曜16:00～17:00 指 木下 正彦
水曜16:00～17:00 週1 2,200/月
金曜16:00～17:00 週2 4,000/月
所 アスポコート 週3 5,300/月

はじめてのフットサル。ボールに親しみ、楽しく遊べるクラスです。

2 フットサルジュニア初心者 小1～小3 エンジョイ 基礎

時 木曜16:30～17:30 指 木下 正彦
日曜15:00～16:00 週1 2,200/月
所 アスポコート 週2 4,000/月

1人1人がボールに触れながら、基礎の動きを習得するクラスです。

3 フットサルジュニア① 小学生 エンジョイ

時 月曜17:00～18:00 指 木下 正彦
水曜17:00～18:00 週1 2,200/月
金曜17:00～18:00 週2 4,000/月
所 アスポコート 週3 5,300/月

楽しくボールを蹴ることがメインの低学年向けのクラスです。初心者大歓迎。仲間と一緒にプレーしましょう。

4 フットサルジュニア② 小学生 エンジョイ

時 月曜18:00～19:00 指 月金 矢澤 佑斗
水曜18:00～19:00 指 木下 正彦
金曜18:00～19:00 週1 2,200/月
所 アスポコート 週2 4,000/月
週3 5,300/月

はじめてフットサルを始める子も歓迎の低学年クラスです。仲間と楽しくボールを蹴り、体を動かしましょう。

5 フットサルジュニア 木小小学生、日小3～小6 エンジョイ

時 木曜17:30～19:00 指 木下 正彦
土曜16:00～17:30 週1 2,700/月
日曜16:00～17:30 週2 5,000/月
所 アスポコート 週3 7,000/月

サッカー、フットサル経験のある小学生向けのクラスです。他種目との掛け持ちOK。

6 フットサルジュニア中学生・高校生 中学生・高校生 エンジョイ

時 木曜19:00～20:30 指 木下 正彦
所 アスポコート 週1 3,300/月

フットサルをプレーしたい中学生・高校生のクラス。初心者も経験者も一緒に楽しくプレーしましょう。友達同士の参加も歓迎です。

7 サッカー個人技塾 小4～小6 個人技術向上

時 月曜19:00～20:30 指 矢澤 佑斗
金曜19:00～20:30 週1 3,300/月
所 アスポコート 週2 5,300/月

サッカーの個人スキルを向上させ、それぞれの所属チームでさらに活躍!

8 サッカー個人技塾GK 小4～小6 個人技術向上

時 火曜19:00～20:30 指 矢澤 佑斗
所 芝グラウンド他 週1 3,300/月

サッカーゴールキーパーに特化したクラスです。GKスキルに集中して取り組み、技術向上を目指します。

シニア(大人)

9 プレジールFC(サークル) 高校生以上 経験者 エンジョイ 競技

時 土曜19:30～21:30 指 800/月
所 アスポコート

サッカー経験者向けクラスです。楽しく練習をしながら、練習試合や大会に参加していきます。

10 フットサルエンジョイMIX 小学生以上 エンジョイ

時 水曜19:00～21:00 指 木下 正彦
土曜17:30～19:30 週1 2,700/月
所 アスポコート 週2 5,000/月

子ども、大人、男女関係なく参加できるクラスです。初心者も経験者も親子参加も大歓迎。組み合わせを交えながら楽しく試合を多く行うクラスです。



陸上競技部門

「走る」「跳ぶ」「投げる」がまったスポーツ!



フットサルジュニアクラスはライフスポーツ財団の助成を受けて活動しています

ジュニア

1 陸上のびのび 小学生 エンジョイ

時 土曜10:30～12:00 指 蟹澤 恭吾
所 芝グラウンド 週1 2,700/月

「走る」「跳ぶ」「投げる」を遊びの要素を取り入れながら伸ばしていきます。

2 陸上アスリートクラス 小4～中学生 競技/陸上全般

時 土曜13:30～15:00 指 蟹澤 恭吾
所 運動公園ランニングコース 週1 3,300/月

様々な陸上競技に取り組み、多様な動きを獲得していきます。

マルチな取り組みを応援!

たかぎスポーツクラブは、様々な種目や活動に取り組むことをおススメしています!

理由
★多様な動きや価値観、文化などを獲得できる。
★様々なことにチャレンジする姿勢が身につく。



リズム・ダンス部門

音楽に合わせて体を動かす楽しさ!



ジュニア

1 ヒップホップ

時 土曜17:00~18:00
所 アスボスタジオ

指 MOMOKA
¥ 2,200/月

小学生 エンジョイ

アップテンポな曲やリズムに合わせて楽しく、表現豊かにダンス。初心者でも大丈夫。

シニア(大人)

2 フラ・リリレフア

時 第2・4月曜19:30~21:00
第1・3金曜19:30~21:00
所 アスボスタジオ

指 韓 瑜瑛
(指導は月曜のみ)
¥ 1,400/月

誰でも 健康増進

ハワイの伝統的な踊りで、美しい姿勢と豊かな心になれます!

4 フラメンコ

時 土曜19:00~20:30
所 アスボスタジオ

指 田平 亜紀子
¥ 3,300/月

誰でも 健康増進

基本の動きから始めます。初心者でもお気軽にどうぞ。体を動かして健康的に楽しくフラメンコを踊りましょう。

3 リズムボクシング

時 水曜19:30~20:30
所 アスボスタジオ

指 滝澤 昌樹
¥ 月2 1,200/月
月4 2,200/月

誰でも エンジョイ 美容・健康

音楽に合わせてパンチやステップを繰り返すエクササイズ。運動が苦手な方でも気軽に参加できます。

テレビ、ネットで話題TRXサスペンショントレーナー導入!

体幹&全身 TRX® レッスン

- 毎週月・木曜日 11時10分~(40分)
- 3ヶ月(10回)…11,000円(税込)

お問い合わせ (有)健康サポート HP [けんさぽ豊丘](#) 検索
豊丘村神福3047 ☎0265-35-1248



4月~7月~ コースメンバー 募集中!



健康部門

仲間と一緒に楽しんで心も体も健康に。



1 はつらつ健康体操

時 第1・3火曜10:30~11:30 指 術健康サポート (小林 新一)
所 アスボスタジオ ¥ 2,200/月

誰でも 楽しく健康

簡単な筋トレやストレッチなどを通じて、体のバランス向上や生活習慣病の予防など、トータルで健康になることを目指します。

2 にこにこコグニカフェ

時 所 富田 月曜 9:00~10:00 南部防災センター
伊久間 火曜 9:30~10:30 伊久間加工センター
北 火曜 19:30~20:30 北コミュニティセンター
北 木曜 10:00~11:00 北コミュニティセンター
馬場 木曜 13:30~14:30 アスボスタジオ
指 大島 砂緒里 ¥ 1,600/月

誰でも 楽しく健康

「健康で長生き」を目標に考えられた「コグニサイズ」などの運動を行います。動いて笑って健康に!

3 健康卓球

時 金曜13:30~15:30 指 今村 善治
所 アスボスタジオ ¥ 2,200/月

誰でも 楽しく健康

初心者でも大丈夫。基礎から習得し、ラリーが続きやすいラージボールで楽しくプレーします。

4 筋トレ・ストレッチサークル

時 月・水曜 9:30~10:30 ¥ 800/月
所 アスボスタジオ

誰でも 楽しく健康

いつまでも動ける体を目指してストレッチなどに取り組みます。しっかり汗をかきます。健康維持の定期的な運動にも。

5 懐かしのポップスを踊ろう

時 第2・4月曜 10:45~11:45
所 アスボスタジオ ¥ 200/月

誰でも 楽しく健康

流行歌やポップスに合わせて、ダンスの要素を取り入れながら体を動かします。健康維持、体力維持、脳トレにもピッタリ。

6 健康麻雀 NEW

時 日曜 10:00~12:00 ¥ 800/月
所 アスボスタジオ

誰でも 楽しく健康

放さない、賭けない、吸わない、勝つよりも、参加者とコミュニケーションを取りながら麻雀を楽しみます。初心者から経験者まで、お友達同士でのご参加をお待ちしております。



クリエイティブ部門

ICTや芸術分野などで、様々な創作活動を行います!



1 ICTクラブ

時 第2・4日曜 13:30~15:00
所 アスボ会議室・スタジオ
指 市瀬 博、長坂 亮介、水谷 慎
¥ 3,300/月

小学3年生以上 表現・スキル獲得

プログラミングを学習し、ロボットやドローンを動かしたり、3Dプリンターなどで創作活動をしたり、ホームページの制作を行います。工作好きにもおススメ!
*希望者は自由な時間に機器を使用可(条件あり)

2 ソーイングサークル

時 第1・3月曜 10:45~11:45
所 アスボ会議室
¥ 200/月

誰でも 表現・スキル獲得

小物から衣類、ぬいぐるみなど、メンバーの皆さんと意見交換をしながら作品作りを進めていきます。秋には作品展覧会を行います。



Facebook開設しています!

クラブの様子やお休み情報などを確認できます。

