

# 大かえで倶楽部 2026年度 会員募集

だれもが気軽にスポーツを楽しみ、  
いきいきとした魅力あふれる  
スポーツライフを実現しましょう。



2026年度に開催する教室です。募集定員、時間、参加費等は募集パンフレット、町のホームページをご覧ください。

申込受付は **3月4日（水）** から

## かえでキッズファミリースポーツ

対象者：年少～小学校2年生位までと保護者  
子どもの発育発達に合わせた基本的動作や体幹運動でバランスのとれた体をつくります。親子で参加する教室です。

## かえでキッズひよこ

対象者：1歳～3歳までの幼児と保護者  
幼児期の発育発達に合わせ体幹を使った運動で体づくりの基本を身につけます。

## ソフトテニス

対象者：小学校4年生～大人  
ソフトテニスの基礎からじっくり練習を積みまます。試合形式でゲームができる！が目標です。

## 運動でセルフケア

自分の身体の声に耳を傾け、呼吸法やストレッチ、ヨガで全身をほぐし歪みを整えます。代謝の良い健康的な身体を目指します。

## やさしいストレッチ

身体の動きを理解し、筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げ全身を緩めていきます。簡単なストレッチがメインで運動が苦手な方も無理なくご参加いただけます。

## ハタフローヨガ

基本的なポーズを中心に呼吸と動きを連動させ自身の内側へとアプローチしていきます。バランスの取れた心身を目指していきます。

## チェアヨガ

椅子に座り行うヨガ。膝や腰に負担をかけないので無理なく気持ちよく身体を動かします。

## ストレッチエクササイズ

身体の動きを理解し柔軟性や関節の可動域を広げ、筋肉強化に繋がるエクササイズを。運動量はやや多めです。運動不足の解消や身体の変化を期待される方におすすめです。

- ・年会費 一人2,000円  
家族で加入していただくと割引があります。
- ・スポーツ安全保険に加入してください。
- ・申込用紙は総合体育館窓口又は町ホームページからダウンロードしてください。

## NEW あくしぶるエンジョイクラス

誰にでもできる「ムリなく、たのしく、気持ちよく」をコンセプトに新体操から生まれた健康運動で軽やかに動ける体を目指します。呼吸法から始まり、楽しく運動機能を向上させたい方におすすめ！

## ボルダリング

対象者：小学校2年生～大人  
経験のない方、熟練の方もレベルに合わせて楽しめます。ボルダリングで体幹と仲間を作りましょう。親子での参加もお勧めです。

## マウンテンバイク

対象者：中学生  
マウンテンバイクは生涯楽しめるスポーツ。地域の環境を活かし楽しくアクティブに生活しましょう。

## 脂肪燃焼エクササイズ 昼クラス・夜クラス

エアロビクスダンスの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方も安心して参加できます。

## スポーツ吹き矢

的に当たったときの爽快感が魅力です。椅子に座って吹くこともでき、激しい動きがないのでどなたでも安心して楽しめます。心肺機能などの向上が期待されます。

## 里山トレッキング

池田町近辺の野山を自然散策します。名所旧跡や季節の草花、新緑、紅葉の散策をしたり自然に浸透って心身のリフレッシュを！

## 健康貯筋工房

軽い筋トレや脳トレなど楽しく心地よく汗を流します。アンチエイジングを実践しましょう。

## かけっこ・ランニングクラブ

対象者：小学校2年生～大人  
正しく効果的なフォームを身につけ、走るコツを学びながら楽しく走ります。親子、ファミリーでの参加も大歓迎!!

申込み・お問い合わせ

大かえで倶楽部事務局

(池田町総合体育館内 月曜日・祝日を除く)

電話：0261-62-7654