

# 2023年度 掛スポプログラム一覧

2023/1/5現在

- ◆開催時間、会場等は、予告なく変更される場合がございます。
- ◆「赤字」印の部分は2023年度の変更箇所となります。
- ◆南地域（旧大東・旧大須賀）開催教室は仮申込がございません。2月28日（火）通常受付より掛川市南体育館しへずばにてお申し込みください。

◆来年度の内容等が決まっていない教室は黄色で表示してあります。該当教室については決まり次第改めてご案内いたします。

◆来年度の新規教室はピンク色で表示してあります。

## <定期プログラム>

曜日	教室名	時間	場所	月会費	定員	対象	指導者
月	硬式テニス入門	9:00~10:30	アリーナ	4,200	12	成人男女	(公財)日本プロテニス協会 認定コーチ 他
	硬式テニス初級	10:40~12:00	アリーナ	4,200	14	成人男女(経験者のみ)	(公財)日本プロテニス協会 認定コーチ 他
	ジュニア硬式テニス入門(さんりーな)	16:30~17:30	アリーナ	4,200	22	小学生の男女	(公財)日本プロテニス協会 認定コーチ 他
	ジュニア硬式テニス初級(さんりーな)	17:30~18:30	アリーナ	4,200	22	小学生の男女(経験者のみ)	(公財)日本プロテニス協会 認定コーチ 他
	ジュニアバドミントン入門・初級	16:30~18:00	アリーナ	4,200	28	小学2年生~小学6年生の男女	バドミントン指導員
	とくとく長寿体操(さんりーな)	10:00~11:30	武道場	3,000	30	成人男女(中高年向き)	露木裕子(健康運動指導士)
	フーバサクル	13:15~15:15	アリーナ	1,200	100	成人男女	掛スポ登録指導者
	健やかヨガ	13:30~14:30	武道場	3,000	30	成人男女(初心者大歓迎)	結木のりこ(日本フィットネスヨーガ協会インストラクターコース終了)
	キッズ・ジュニアクラシックバレエ入門	16:00~17:00	武道場	4,200	15	年中~小学3年生の女子	大場恵実(バレエスタジオおおば)
	キッズ・ジュニアクラシックバレエ	17:00~18:00	武道場	4,200	20	小学1~3年生の女子(経験者のみ)	大場恵実(バレエスタジオおおば)
	空手道ジュニア	19:00~21:00	武道場	3,000	20	年少~小学生の男女	中山積(公益社団法人 日本空手協会 掛川支部)
	空手道	19:00~21:00	武道場	3,000	15	中学生以上の男女	中山積(公益社団法人 日本空手協会 掛川支部)
	キッズフィットネス	15:30~16:20	スタジアム	3,000	12	年中・年長の男女	真野まり子(公認エアロビック指導員 社)日本エアロビック連盟 テクニカルアドバイザー)
	ジュニアフィットネス	16:30~17:30	スタジアム	3,000	14	小学1~4年生の男女	
	親子おんがく体操教室A	10:00~11:00	研修室	4,200	15組	2021.4.2~2022.4.1生まれの子どもと母親	カワイ体育教室・カワイ音楽教室
	親子おんがく体操教室B	11:00~12:00	研修室	4,200	15組	2020.4.2~2021.4.1生まれの子どもと母親	カワイ体育教室・カワイ音楽教室
	シニアヨガ	14:45~15:45	武道場	3,000	14	65歳以上の男女(初心者大歓迎)	結木のりこ(JFVA認定シニアヨーガインストラクター)
	ジュニアバレーボール(5・6年)	19:00~20:30	アリーナ	2,400	30	小学5・6年生の男女	掛スポ登録指導者
	ジュニアバレーボール(部活男女)	19:00~21:00	アリーナ	2,400	50	中学生の男女(バレー部に所属)	掛スポ登録指導者
	硬式テニスサークル(さんりーな)	13:30~15:30	アリーナ	1,800	20	成人男女(経験者のみ)	掛スポ登録指導者
	社交ダンス教室	14:00~16:00	あすなろ 他	3,600	11	成人男女	大山篤(日本ダンススポーツ連盟日級)
ジュニアソフトボール	19:00~21:00	NEC・西山口 他	2,400	35	小学3年生~高校生の男女	掛川ソフトボール協会	
レディースゴルフ入門初級(月)	14:00~15:30	ワコーゴルフ練習場	6,000	10	成人女性	鈴木清和(JGFA公認レッスンプロ)	
水	ジュニアトランポリン(水)A	16:15~17:15	アリーナ	4,200	24	小学生の男女	トランポリン普及指導員
	ジュニアトランポリン(水)B	17:20~18:20	アリーナ	4,200	24	小学生の男女	トランポリン普及指導員
	体育キッズ(水)年少	15:30~16:20	アリーナ	4,200	10	年少の男女	カワイ体育教室
	体育キッズ(水)年中・年長	16:20~17:20		4,200	15	年中・年長の男女	カワイ体育教室
	体育ジュニア(水)	17:20~18:20	アリーナ	4,200	15	小学生の男女	カワイ体育教室
	器械体操キッズ(水)	15:30~16:30	アリーナ	4,200	15	年中・年長の男女	カワイ体育教室
	器械体操ジュニア(水)1・2年	16:30~17:30		4,200	15	小学1・2年生の男女	カワイ体育教室
	器械体操ジュニア(水)3~6年	17:30~18:30		4,200	15	小学3~6年生の男女	カワイ体育教室
	クラシックバレエ・エクササイズ入門	9:00~10:10	武道場	3,000	20	成人女性	小柳津清美
	クラシックバレエ・エクササイズ	10:15~11:45	武道場	3,000	20	成人女性(経験者のみ)	小柳津清美
	フーバサクル	9:30~12:00	アリーナ	1,200	100	成人男女	掛スポ登録指導者
	マイレフラ メネフネ	12:00~13:00	武道場	3,000	15	成人女性(経験者のみ)	カハラオプナ ヒデコ
	マイレフラ オルオル	13:10~14:10	武道場	3,000	20	カリコクラスを体験した経験者(継続者除外)	カハラオプナ ヒデコ
	マイレフラ カリコ	14:20~15:20	武道場	3,000	10	成人女性	カハラオプナ ヒデコ
	新体操キッズ(水)	15:30~16:30	武道場	4,200	15	年中・年長の女子	カワイ体育教室
	新体操ジュニア(水)1・2年	16:30~17:30		4,200	15	小学1・2年生の女子	カワイ体育教室
	新体操ジュニア(水)3~6年	17:30~18:30		4,200	15	小学3~6年生の女子	カワイ体育教室
	はつらつヨガ	14:30~15:45	スタジアム	3,000	18	成人男女(ヨガ経験者のみ)	結木のりこ(日本フィットネスヨーガ協会インストラクターコース終了)
	日本舞踊	16:00~17:00	スタジアム	3,600	10	成人男女	花柳春雄 掛川市文化協会審判員(静岡県日本舞踊協会理事)
	レディースゴルフ中級	13:00~14:30	霧城ゴルフ倶楽部練習場	6,000	10	成人女性(ラウンド経験者のみ)	小林里江(霧城ゴルフ倶楽部)
	ジュニア卓球(硬式)	19:30~21:00	武道場	2,400	16	小学5年生(未経験可)~中学生(卓球部所属)の男女	掛川市卓球協会
卓球(硬式)サークル	19:30~21:00	武道場	1,800	16	高校生以上の男女(経験者のみ)	掛川市卓球協会	
プレスボ	16:30~17:30	アリーナ	2,400	20	小学1~3年の男女	掛スポ登録指導者	
ジュニア硬式テニス入門(つま恋)	17:00~18:00	つま恋 テニスコート	4,800	22	小学生の男女	(公財)日本プロテニス協会 認定コーチ 他	
ジュニア硬式テニス初級(つま恋)	18:00~19:00	つま恋 テニスコート	4,800	24	小学生(経験者のみ)・中学生(初心者可)の男女	(公財)日本プロテニス協会 認定コーチ 他	
木	壮健美塾	10:00~11:00	さんりーな 他	3,000	20	成人男女	掛スポ登録指導者
	フーバサクル	13:15~15:15	アリーナ	1,200	100	成人男女	掛スポ登録指導者
	キッズトランポリン(木)	15:30~16:20	アリーナ	4,200	24	年中・年長の男女	トランポリン普及指導員
	ジュニアトランポリン(木)A	16:25~17:25		4,200	24	小学生の男女	トランポリン普及指導員
	ジュニアトランポリン(木)B	17:30~18:30	アリーナ	4,200	24	小学生の男女	トランポリン普及指導員
	体育キッズ(木)年少	15:30~16:20	アリーナ	4,200	10	年少の男女	カワイ体育教室
	体育キッズ(木)年中・年長	16:20~17:20		4,200	15	年中・年長の男女	カワイ体育教室
	体育ジュニア(木)	17:20~18:20	アリーナ	4,200	15	小学生の男女	カワイ体育教室
	器械体操キッズ(木)	15:30~16:30	アリーナ	4,200	15	年中・年長の男女	カワイ体育教室
	器械体操ジュニア(木)1・2年	16:30~17:30		4,200	15	小学1・2年生の男女	カワイ体育教室
	器械体操ジュニア(木)3~6年	17:30~18:30		4,200	15	小学3~6年生の男女	カワイ体育教室
	大人と子どもの硬式卓球教室	19:30~21:00	アリーナ	4,200	36	小学3年生~6年生、成人男女	板垣弘子(スポーツリーダー資格者、国体出場)
	トランポピクス	10:00~11:30	武道場	3,000	30	成人男女	柴田知子(日本トランポピクス協会公認指導員)
	レディース体操	13:30~15:00	武道場	3,000	20	成人女性(中高年向き)	中山公子(健康運動実践指導者)
	合気道ジュニア	18:30~19:30	武道場	3,000	25	年中~小学生の男女(親子参加歓迎)	河原崇裕(心身統一合気道六段)
	合気道	19:45~21:15		3,000	20	中学生以上の男女	河原崇裕(心身統一合気道六段)
	とくとく長寿体操(シオーネ)	10:00~11:30	シオーネ小ホール	3,000	25	成人男女(中高年向き)	露木裕子(健康運動指導士)
	銃剣道	19:00~21:00	武道場	3,000	10	年中~成人 男女	掛川銃剣道連盟 稲垣、大森
	ジュニアダンス1(HIP HOP)	16:40~17:40	スタジアム	3,000	25	年中~小学生の男女	長谷山高士(LaN-T003、サイボーク007) 他
	ジュニアダンス2(HIP HOP)	17:40~18:40	スタジアム	3,000	25	小学生の男女	長谷山高士(LaN-T003、サイボーク007) 他
	楽しくHIP HOP	19:00~20:00	スタジアム	3,000	20	中学生以上の男女	LaN-T003
レディースゴルフ入門初級(木)	15:00~16:30	ワコーゴルフ練習場	6,000	10	成人女性	鈴木清和(JGFA公認レッスンプロ)	
弓道	19:30~21:00	弓道場	3,000	18	18歳以上の男女(高校生不可)	掛川市弓道連盟	

金	体育キッズ(金)	16:00~17:00	アリーナ	4,200	25	年少~年長の男女(年少10名、年中・年長15名)	カワイ体育教室	
	体育ジュニア(金)	17:00~18:00		4,200	30	小学生の男女	カワイ体育教室	
	テニスボール	16:30~17:30	アリーナ	3,000	20	年長~小学2年生の男女	NECプラットフォームズソフトボール部	
	フリースクール	9:30~12:00	アリーナ	1,200	100	成人男女	掛スボ登録指導者	
	健康太極拳	10:00~11:30	武道場	3,000	15	成人男女	新井京子(日本武術太極拳連盟公認指導員)	
	応用太極拳	13:30~15:00	武道場	3,000	15	成人男女(経験者のみ)	新井京子(日本武術太極拳連盟公認指導員)	
	新体操キッズ(金)	15:30~16:30		4,200	15	年中・年長の女子	カワイ体育教室	
	新体操ジュニア(金)1・2年	16:30~17:30	武道場	4,200	15	小学1・2年生の女子	カワイ体育教室	
	新体操ジュニア(金)3~6年	17:30~18:30		4,200	15	小学3~6年生の女子	カワイ体育教室	
	屋下がりピラティス	13:15~14:15	スタジオ	3,000	14	成人女性	眞野まり子(PFAピラティスベーシックコーチ)	
	バドミントン入門	19:30~21:30	アリーナ	4,200	15	18歳以上の男女(高校生不可)	鈴木利和(日本バドミントン協会公認上級指導員)・他コーチ7名	
	バドミントン初級	19:30~21:30	アリーナ	4,200	20	18歳以上の男女(高校生不可・経験者のみ)	鈴木利和(日本バドミントン協会公認上級指導員)・他コーチ7名	
	ジュニアバスケットボール(4~6年)	17:30~19:00	アリーナ	2,400	20	小学4~6年生の男女	小笠・掛川バスケットボール協会	
	ジュニアバスケットボール強化(1~6年)	17:30~19:00	アリーナ	2,400	20	小学1~6年生の男女	小笠・掛川バスケットボール協会	
	ジュニアバスケットボール(中学男女)	19:00~21:00	アリーナ	2,400	45	中学生の男子20名、女子25名	小笠・掛川バスケットボール協会	
ジュニアサッカー1~3年	16:30~17:30	B&G体育館	4,200	24	小学1~3年生の男女	掛スボ登録指導者		
ジュニアサッカー4~6年	17:30~18:30		4,200	24	小学4~6年生の男女	掛スボ登録指導者		
曜日	教室名	時間	場所	月会費	定員	対象	指導者	
土	なぎなた	9:30~11:30	B&G体育館	3,000	15	小学生以上の男女	なぎなた連盟	
	体育キッズ(土)	10:00~11:00	武道場	4,200	15	年少~年長の男女	カワイ体育教室	
	体育ジュニア(土)	11:00~12:00		4,200	15	小学1~6年生の男女	カワイ体育教室	
	剣道ジュニア	19:30~21:00	武道場	3,000	15	小学生の男女(親子参加歓迎)	駒形攻(剣道連盟教士七段・居合道五段)	
	剣道	19:30~21:00		3,000	10	中学生以上の男女	駒形攻(剣道連盟教士七段・居合道五段)	
	氣功健康法	9:00~10:30	スタジオ	3,000	18	高校生以上の男女	内藤雅博(氣功太極道連盟師範)	
	新茶マラソンチャレンジ	13:30~15:30	さんりーな・エコパ 他	1,200	50	高校生以上の男女	桑田俊(日本スポーツ協会公認陸上競技指導員)	
	掛スボスイムチャレンジ	19:30~20:30	プール 他	1,800	20	50m以上泳げる18歳以上の男女(高校生不可)	小林里江(葛城ゴルフ倶楽部)	
	ジュニアアスレチック(陸上)	9:00~12:00	安養寺・いこい 他	2,400	80	小学生の男女	掛川市陸上競技協会	
	タグラグビー教室	9:30~11:00	いこい・大池公園 他	2,000	25	小学3~6年生の男女	川村知夢	
	社交ダンスサークル	14:00~16:00	あすなろ 他	1,200	40	成人男女(経験者のみ)	大山篤(日本ダンススポーツ連盟B級)	
	ジュニアゴルフ(第2・4土曜)	13:00~13:50	葛城ゴルフ倶楽部練習場	4,200	8	小学4年~中学3年生の男女	小林里江(葛城ゴルフ倶楽部)	
	日	ジュニアソフトテニス(さんりーな)(土日)	18:50~21:00	アリーナ	4,200	15	小学5・6年生の男女	小澤智(日本スポーツ協会公認ソフトテニス指導員)
		ソフトテニス(さんりーな)(土日)	18:50~21:00		4,200	10	成人男女	小澤智(日本スポーツ協会公認ソフトテニス指導員)
		ウォータースポーツサークル(ヨット・カヌー・SUP)	4月~9月 14:00~16:00 10月~3月 9:30~11:30	掛川総庫・大東総庫	1,800	15	高校生以上の男女(経験者のみ)	B&G財団公認センターインストラクター
フットサルサークル		19:00~21:00	アリーナ	1,200	30	成人男性(経験者のみ)	掛スボ登録指導者	
バドミントンジュニア(カヌー・SUP)		4月~9月 14:00~16:00 10月~3月 9:30~11:30	掛川総庫・大東総庫	4,200	10	小学3年生~中学3年生の男女(経験者のみ)	B&G財団公認センターインストラクター	

### <水泳>

曜日	教室名	時間	場所	月会費	定員	対象	指導者
月	水泳成人入門・初級(月)	13:30~14:30	プール	4,200	15	成人男女	掛スボ登録指導者
	水泳キッズ(月)	15:30~16:30		4,200	30	年少~年長の男女	掛スボ登録指導者
	水泳ジュニア(月)A入門・初級 16:30~	16:30~17:30	プール	4,200	40	小学生の男女	掛スボ登録指導者
	水泳ジュニア(月)B初中級・中級 17:30~	17:30~18:30		4,200	40	小学生の男女(ジュニアAからの進級者のみ)	掛スボ登録指導者
水	水泳ジュニアC	18:30~19:30	プール	4,200	30	中学生の男女	掛スボ登録指導者
	わくわくAQUA	10:30~11:30	プール	4,200	30	成人男女	中野直子(ACSM-EP・健康運動指導士)
	泳ぎの音(コツ)	11:30~12:30	プール	4,200	15	25m以上泳げる成人男女	中野直子(健康運動指導士、ACSM・EP-C、2022AQUATOPプラセッター)
	水泳キッズ(水)	15:30~16:30		4,200	30	年少~年長の男女	掛スボ登録指導者
木	水泳ジュニア(水)A入門・初級 16:30~	16:30~17:30	プール	4,200	40	小学生の男女	掛スボ登録指導者
	水泳ジュニア(水)B初中級・中級 17:30~	17:30~18:30		4,200	40	小学生の男女(ジュニアAからの進級者のみ)	掛スボ登録指導者
	水泳成人入門~中級(木)	11:00~12:00	プール	4,200	15	成人男女	萩原訓子(日本スポーツ協会公認水泳指導員)
	親子スイミング1(木)	10:00~11:00	プール	4,200	15組	6ヶ月~未就園児(オムツが取れるまで)の親子	掛スボ登録指導者
金	親子スイミング2(木)	11:00~12:00	プール	4,200	15組	未就園児・オムツが取れた子・親子スイミング1経験者親子	掛スボ登録指導者
	水泳キッズ(木)	15:30~16:30		4,200	30	年少~年長の男女	掛スボ登録指導者
	水泳ジュニア(木)A入門・初級 16:30~	16:30~17:30	プール	4,200	40	小学生の男女	掛スボ登録指導者
	水泳ジュニア(木)B初中級・中級 17:30~	17:30~18:30		4,200	40	小学生の男女(ジュニアAからの進級者のみ)	掛スボ登録指導者
日	水泳成人入門・初級(金)	19:30~20:30	プール	4,200	15	成人男女	掛スボ登録指導者
	親子スイミング1(金)	10:00~11:00	プール	4,200	15組	6ヶ月~未就園児(オムツが取れるまで)親子	掛スボ登録指導者
	親子スイミング2(金)	11:00~12:00	プール	4,200	15組	未就園児・オムツが取れた子・親子スイミング1経験者親子	掛スボ登録指導者
	水泳キッズ(金)	15:30~16:30		4,200	30	年少~年長の男女	掛スボ登録指導者
	水泳ジュニア(金)A入門・初級 16:30~	16:30~17:30	プール	4,200	40	小学生の男女	掛スボ登録指導者
水泳ジュニア(金)B初中級・中級 17:30~	17:30~18:30		4,200	40	小学生の男女(ジュニアAからの進級者のみ)	掛スボ登録指導者	

### <かけがわ部活動>

曜日	教室名	時間	場所	月会費	定員	対象	指導者
火	ブルーウィーブ	18:30~20:30	B&G体育館	6,000	30	小学5年生~大学4年生までの男女	眞野まり子(公認エアロビック指導員 (社)日本エアロビック連盟 テクニカルアドバイザー)
水		18:00~19:30	スタジオ・研修室				
土		13:00~15:30	武道場				
未定	掛川水泳クラブ	18:30~20:30	プール	未定	30名程度	中学1年生~3年生男女	掛川市水泳協会他
火・金	掛川バドミントンクラブ WHITE WING	未定	アリーナ	未定	15	中学1年生男女	掛川バドミントン連盟