

クラブ案内表の見方 紹介コメント①会場②開催日③活動時間④対象者⑤準備物⑥代表者

フットボール団体連携教室

高SPO&ロアッソ熊本サッカースクールU12

ロアッソ熊本との連携事業スクール。フットボールの指導環境を提供。目指せ高森からJリーガー。
高森町民グラウンド
毎週 火・水・金曜日
19:00~20:30
小学4年生~6年生
ウェア・スパイク
下田斗史輝
※3000円/月会費
※別途費用負担あり
(金)ロアッソ熊本スクールコーチ

健康づくり教室

高森バドミントンクラブ

経験者・協賛志向の一般参加者を対象に活動しています。バドミントンに打ち込みたい方、参加してみませんか?
高森中学校体育館
毎週 月・木・土曜日
20:00~22:00
制限なし
運動着・シューズ・ラケット
長尾和博 ※月会費・別途費用負担あり

硬式テニス教室

初心者大歓迎です。テニスに興味のある方を募集しています。基礎から学んで皆で楽しみましょう。
休暇村南阿蘇(テニスコート)
毎週 月・木曜日
18:30~21:00
小学5年生以上
運動着・テニスシューズ
本田広行

ノルディックウォーキング教室

日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員による指導。ノルディックポールを使うことにより、全身運動となりふだんのウォーキングよりも高い運動効果が見込めます。
高森町防災公園・湧水トンネル公
毎週 水曜日
4月~9月 9:00~10:30
10月~3月 9:30~11:00
小学生以上
運動着・ポール(貸出あり)
田上直幹

太極拳教室

音楽に合わせて体を動かします。穏やかな動きが特徴で健康・長寿にも良いとされています。動きはゆっくりですが、次の動きやタイミングもあるので大人しく見えて奥深いスポーツです。
高森町観光交流センター
毎月 第2・第4 木曜日
14:00~15:30
18歳以上
運動の出来る服装
渡辺訓子
※月会費・別途費用負担あり

《楽しく・元気にコミュニケーション》

競技志向教室

高SPOサッカー教室U9

サッカー楽しむのはもちろん。あいさつ、ルール、フェアプレイを通じて学びます。将来は日本代表、世界へ!
高森町民グラウンド
毎週 火・木・金曜日
18:30~20:00
小学1~3年生
ウェア・シューズ・レガース・ソックス・4号ボール
下田斗史輝 ※月会費・別途費用負担あり

バドミントン高森東教室

小学生からバドミントンの基礎練習を行いながら、体力向上を目指して頑張っています。
高森中学校体育館
毎週 木曜日
19:00~21:00
小学生以上
体育館シューズ・ラケット
森隆志

高森中バドミントンクラブ

生き生き・健康たかもれを目指し、中学生のバドミントン競技力向上に努めます。
高森中学校体育館
毎週 木: 19:00~21:00
土: 18:30~21:00
高森中学校生徒
ウェア・専用シューズ・ラケット
松田克彦 ※月会費・別途費用負担あり

ミニバスケットボールスクール

バスケットボールの良さや魅力を感じながらみんなでチームプレイを楽しみましょう。
高森中央小学校体育館
毎週 月・木・金曜日
18:30~20:30
小学4~6年生
ウェア・シューズ
後藤勇樹 ※月会費・別途費用負担あり

剣道教室

とにかく参加者募集中です。やる気、興味のある方は大歓迎です。礼儀などからきちんと教えます。見学からでもお気軽にお越しください。
高森中央小学校体育館
毎週 火・木・金曜日
18:00~19:30
年長児~小学生
剣道会の武具を借用
植田雄亮 ※将来は竹刀が必要

柔道教室

礼儀作法を中心に学び、心と技と体を強化し、健全な身体の育成を目指します。幼児から大人まで、初心者大歓迎です。興味がある方は1度見に来て下さい。
高森中学校体育館武道場(2F)
毎週 月・火・木曜日
18:30~20:30
年長児以上
体操服
荒牧久 ※受身習得後柔道着必要

スポーツを楽しむ基礎教室

硬式テニス初心者ジュニアスクール

初心者でも大丈夫。一緒にテニスを楽しみましょう。
休暇村南阿蘇(テニスコート)・高森中央小学校体育館
毎週 水曜日
18:00~19:30(ジュニア)
19:30~21:00(一般)
小学生3年生以上
運動着・シューズ・ラケット
大塚史崇 ※ラケットレンタルあります
バドミントン高森ジュニア

基礎練習から行い、楽しみながらバドミントンを行っています。
高森中学校体育館
毎週 月・木・土曜日
19:00~21:00
小学4年生以上(基本)
ウェア・専用シューズ・ラケット
城井健吾 ※月会費・別途費用負担あり

陸上教室

今やランニングフォーム。走る事が苦手な方でも大歓迎。基本的な事から専門的な事までその子に合った指導をします。楽しく走りましょう。
高森町民グラウンド
毎月 第1・第3土曜日
9:00~10:00
小学生以上
運動靴・運動着
本川幸 ※場所はその都度変更あり

キッズバスケットスクール

バスケットボールの良さや魅力を感じながら、みんなでチームプレイを楽しみましょう。
色見総合センター(旧色見小学校)
毎週 月・水曜日
18:00~19:30
年長児~小学3年生
運動着・体育館シューズ
村山広樹

高SPOダンス教室 Happy Dan

ピラティスを取り入れたレッスンを開始しました。スタジオ経営者原部静子先生による楽しいレッスンを行います。
高森町総合センター(2F)
毎月 第2・第4月曜日 ※行事により変更あり
19:30~20:30
年長児~
運動着・運動靴・バスタオル
早野慎哉 ※月会費・別途費用負担あり

高森ドンキース

軟式野球チーム「高森ドンキース」です。野球好き集まれ
高森中央小学校グラウンド
毎週 土・日曜日
9:00~13:00
小学生
運動着・帽子・グローブ ※別途費用負担あり
岩下徹 ※2000円/月(内高SPO月会費込)

多世代参加型教室

バドミントン高森教室

基礎からバドミントンをやってみたい方、楽しみたい方、「あかるく・楽しく・元気よく」を合言葉に汗流しましょう。
高森中学校体育館
毎週 月曜日
19:00~21:00
小学生1年生~3年生・一般
ウェア・シューズ・ラケット
古澤建生

ソフトテニス教室

基本的な事から始め、ボールを打ち返すなどゲームを楽しむことが出来ます。初心者も大歓迎です。一緒にテニスを楽しみましょう。
南阿蘇国民休暇村(テニスコート)
毎週 金曜日
18:30~21:00
小学生3年生以上
ウェア・ラケット
古澤要介

空手教室

子供から大人まで、型や昇段などの自分の課題に挑戦しながら取り組む事が出来ます。護身術として、もてこいです。
高森中央小学校体育館
毎週 土曜日
18:00~20:00
5歳以上
運動の出来る服装
平井敬朗 ※月会費・別途費用負担あり

文化教室 2024

高森吹奏楽団

小学生から一般が一緒に活動できる環境が出来ました。一緒に吹奏楽を楽しみましょう。
高森中学校音楽室
週 6日
17:00~19:00(平日)
8:30~12:30(土日祝日)
小学生以上
自由・指定練習着もあります。
早川真二 ※月会費・別途費用負担あり

高SPO災害補償制度について

当クラブでは会員の皆様が安心して活動に動んでいただけるよう高SPO災害補償制度を設けています。

本制度は会員登録・更新時の年会費に含まれています。