

クラブぽっと

子ども向け教室・大人向け教室のご案内

兼六中学校校下を中心に、
子ども向け、大人向けに活動している総合型地域スポーツクラブです。
地域の皆さまの意見を取り入れ
そのニーズに合わせた各種教室を開催しています。

【学習&レクリエーション教室】

材木っこクラブ

2,000円/月 毎週木曜日 16:00～17:30

材木町小体育館 小学1～6年生

30分の学習と60分の運動プログラムを通して、「勉強」と「運動」が好きな子、得意になる教室です。放課後気軽に誰でも参加できます。また、多くの大学生がスタッフとして関わっています。



ぽっと発発クラブ in 夕日寺キャンパス

2,000円/月 毎週月曜日 17:00～18:30

夕日寺小 ミーティングルーム&体育館 小学1～6年生

30分の学習と60分の運動プログラムを通して、「勉強」と「運動」が好きな子、得意になる教室です。放課後気軽に誰でも参加できます。また、多くの大学生がスタッフとして関わっています。



ぽっと発発クラブ in 田上キャンパス

2,000円/月 毎週木曜日 16:30～18:00

田上小体育館 小学1～6年生

30分の学習と60分の運動プログラムを通して、「勉強」と「運動」が好きな子、得意になる教室です。放課後気軽に誰でも参加できます。また、多くの大学生がスタッフとして関わっています。



【専門競技教室】

バレーボール教室

3,000円/月 毎週金曜日 17:00～18:30

味噌蔵町小体育館 小学1～6年生

週に1回バレーボールを楽しむ教室です!あいさつや礼儀を大切に、時には厳しく、時には楽しく練習しています!バレーボールを初めてみたい人、大募集☆



バスケットボール教室

3,000円/月 毎週水曜日 17:00～18:30

杜の里小体育館 小学1～6年生

週に1回バスケットボールを楽しむ教室です!バスケットボールを通して運動が好きな子でも足をしながら、基本練習と試合を中心に毎週楽しんでいます!!



陸上教室

3,000円/月 毎週木曜日 16:30～18:00

材木町小グラウンド (雨天時:体育館) 小学1～6年生

短距離走を中心に様々な陸上競技を体験できる教室です。他のスポーツをしている子でも足が速くなりたいと参加しています。もちろん走るのが苦手な子ども達も大歓迎!!一緒に走る楽しさを感じましょう☆



陸上教室

in 兼六中キャンパス

3,000円/月 毎週金曜日 19:00～20:30

兼六中グラウンド (雨天時:体育館) 小学1～6年生 中学1～3年生

短距離走を中心に様々な陸上競技を体験できる教室です。他のスポーツをしている子でも足が速くなりたいと参加しています。もちろん走るのが苦手な子ども達も大歓迎!!一緒に走る楽しさを感じましょう☆



新体操教室 (基礎/アスリートクラス)

基礎クラス 3,000円/月 毎週火曜日 17:00～18:00

アスリートクラス 5,000円/月 毎週火曜日 17:00～19:00

杜の里小体育館 小学1～6年生 中学1～3年生

基礎クラスは週に1回新体操に親しんでみる教室です。アスリートクラスは基礎クラスに加え、より専門的な技術を学ぶことができます。女の子大歓迎!!



杜の里バンビーノ

2,500円/月 毎週火・木曜日 16:00～18:00

杜の里小グラウンド & 体育館 小学1～6年生

スポーツ少年団に所属し、週3回みんなで楽しく野球を練習しています。まだまだ成長著しいチームです!初心者大歓迎!



バドミントン教室 (初心者/初級者クラス)

週1回 2,000円/月 毎週火・金曜日 19:30～20:30

週2回 3,000円/月 初級者クラス 19:30～21:00

杜の里小体育館 小学1～6年生

週に1回からバドミントンを楽しむことができる教室です!金沢ジュニアバドミントンクラブ協会のもと、日本体育協会公認の指導員が指導しています。上達すればコースもレベルアップできますよ!



アスリート育成塾

5名迄 5,000円/月 毎週水曜日 19:30～20:30

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 小学1～6年生

発育発達に応じた運動を行い、「運動能力の基礎」を鍛えていきます!未来のアスリートを見守る子どもたちの教室です!



野球フィジカル塾

10名迄 4,000円/月 毎週火曜日 19:45～20:45

小立野体育館 小学5～6年生 中学1～2年生

野球のためのトレーニングをコンセプトに、専門のトレーナーが指導する「野球のためのカラダ作り」をする教室です。野球につながる動きや能力をトレーニングしていきます!未来のプロ野球選手集まれ☆



子ども向け教室 【学習&レクリエーション教室】

杜っこクラブ

週1回からの参加OK

2,000円/月 毎週火・水曜日 16:00～17:30 毎週土曜日 9:30～11:30

杜の里小会議室 & 体育館 ⑧⑨杜の里小1～6年生 ⑩小学1～6年生

30分の学習と60分の運動プログラムを通して、「勉強」と「運動」が好きな子、得意になる教室です。放課後気軽に誰でも参加できます。また、多くの大学生がスタッフとして関わっています。

【幼児向け教室】

ちびっこクラブ

3,000円/月 毎週水曜日 16:30～17:30

杜の里小プレイルーム 4～6歳児

子ども達の発育発達に応じた様々な運動を行い、運動能力を向上させる教室です!マットや平均台、フープ等を使い、運動能力を高めるほか、様々な遊びも体験できます!週に1回おもいっきり遊びたい子大集合☆

キッズ元気っこクラブ

3,000円/月 毎週金曜日 16:00～17:00

金沢市総合体育館 4～6歳児

野球やテニスなど様々なスポーツを体験することのできる教室です!様々なスポーツを体験することで「スポーツって楽しい!」と感じられる教室を目指しています。同時に運動神経も向上しますよ!

キッズ親子クラブ

3,000円/月 毎週金曜日 16:00～17:00

金沢市総合体育館 4歳未満のお子様とその保護者

親子で楽しく運動することで子ども達の運動能力アップ!お母さん気分転換!そして親子の絆も深まります!10歳から参加できる親子教室、ぜひお子さんと一緒に参加してください☆

大人向け教室

ピラティス

3,000円/月 毎週木曜日 19:30～20:30

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 18歳以上の男女

正しく呼吸をしながらエクササイズをすることで姿勢改善やおなか引きしめ効果があるピラティス!エクササイズ後は綺麗な姿勢になること間違いなし!目指せ姿勢美人☆

ヨガ

3,000円/月 毎週土曜日 19:30～20:30

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 18歳以上の男女

呼吸に合わせてゆっくりと無理なく体を動かし、リラックスできるヨガ。体が柔らかくなくても問題なし!エクササイズ後は体も頭もスッキリです!

シニアコンディショニング

3,000円/月 毎週水・木曜日 9:30～10:30

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 50歳以上の男女

体の歪みや疲れはこの教室で改善!!ストレッチポールを中心に運動しながら体の歪みを改善していきます。自分の体を大切にしたい人大集合☆

ココロ×カラダリセット

3,000円/月 毎週土曜日 10:00～11:00

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 30歳以上の女性

平日の疲れはこの教室で癒しましょう!働いた疲れ、育児の疲れ、土曜日の朝にリセット!!ストレッチポールを使いながら、ココロとカラダをリセットできる教室です!

貯筋運動教室

3,000円/月 田上教室 毎週火曜日 10:00～11:30 味噌蔵教室 毎週木曜日 13:00～14:30

田上公民館 味噌蔵町公民館 60歳以上の男女

健康寿命をのばしましょう!老化とともに衰える筋肉に刺激をいれ、元気に生活できるための体作りの教室です。専門の指導者が楽しく簡単に教えてくれます。

シニア運脳教室

2,000円/月 毎週木曜日 19:30～20:30

旭町福祉センター 60歳以上の男女

体を動かしながら脳も活性化!週に1回、みんなで楽しく脳を元気にする運動をしています!笑い絶えず、誰でも気軽に始めることができる教室です。

サークル 参加無料

ダンスサークル

毎週水曜日 19:00～21:00

杜の里小プレイルーム 16歳以上の男女

みんなで踊りたいダンスをマスター☆楽しく、気軽に参加できるダンスサークルです!毎回、いろんなダンスを踊って楽しんでいます!

ランニングサークル

毎週水曜日 19:30～21:00

集合場所 ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 16歳以上の男女

自分達のペースで楽しくおしゃべりしながら走れるランニングサークルです!どなたでも気軽に参加することができます。初心者大歓迎☆

浅野川ウォーキングクラブ

毎週土曜日 9:00～10:30

集合場所 若松ロードパーク 16歳以上の男女

土曜日の朝に気持ちよくみんなで歩いてみませんか?ボールを使って歩くノルディックウォーキングもできます!おしゃべりしながら、楽しく健康づくりをしましょう!

【ぽっと寺子屋】

ぽっと寺子屋 中学数学コース

4,000円/月 毎週金曜日 19:30～21:00

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 中学1～3年生

数学が苦手な人大集合!!少人数制で数学のコツ、楽しさ、ポイントを教えてください!これであなたも数学名人☆

ぽっと寺子屋 理系脳トレコース

2,000円/月 第2,4土曜日 13:30～15:00

ぽっとジム (クラブぽっと事務所内) 小学1～6年生

理科の実験と論理的思考を身につける!バズルを組み合わせた教室です。理科や算数が苦手、ちゃんと考えることが苦手な子ども達にぴったり!実験好きな子ども大歓迎!!