

～スポーツや文化活動を通じてコミュニティを深めよう～

一般社団法人フラインクラブ高野口は、地域と密着した総合型クラブの活動を通して、青少年の健全育成、地域住民の健康増進と地域コミュニティの構築を促進し、市民生活の向上に寄与することを目指します。

他に、和歌山県立伊都中央高等学校、橋本市教育文化会館、橋本市立高野口小学校、橋本市名古曾教育集会所、旧西部中学校、橋本カントリークラブ、森本農園等でも活動しています。□

NO	教室名	対象	活動内容	活動日	活動時間	会費	
1	健康ウォーキング	大人	橋本・伊都地方	第3	日曜日	9:00～	会費制
2	折り紙	年長児以上	鶴をはじめ季節や箱など色々な折り紙をします	第1・3	火曜日	9:00～10:15	会費制
3	中国水墨画	大人	墨の濃淡で水墨画を描きます	第1・3	火曜日	10:30～12:00	会費制
4	ポッチャ1	大人	パラリンピック種目の楽しいポッチャ教室	第1・2・3・4	水曜日	13:30～14:30	会費制
5	ポッチャ2	小学生以上	身体障害者・療養手帳をお持ちの方を対象としたポッチャ教室	第4	土曜日	11:00～12:00	会費制
6	健康マージャン	大人	賭けない、飲まない、吸わない。健康マージャンで脳トレと仲間づくり、初心者から熟練まで上達目指す教室です	第1・2・3・4	水曜日	15:00～17:00	会費制
7	きもの着付け	大人	お手持ちのもので、それぞれの目標にあわせて、ひとりで着物を着る練習をします	第2・4	木曜日	13:30～14:30	会費制
8	ヨガ2	大人	ヨガを通してポーズを取ったり、呼吸することによって健康な心身をつくることを目指したクラスです	第2・4	木曜日	9:30～10:30	会費制
9	かんたんエアロ2	大人	リズムウオーク、筋トレ、ストレッチ等、色んなメニューでアンチエイジング！	第2・4	木曜日	10:45～11:45	会費制
10	健康体操1	大人	椅子に座って全身を動かす有酸素運動、指先を動かす脳トレ、ストレッチ等を行います	第1・3	金曜日	13:30～14:30	会費制
11	健康体操2	大人	椅子に座って全身を動かす有酸素運動、指先を動かす脳トレ、ストレッチ等を行います	第2・4	金曜日	13:30～14:30	会費制
12	セルフリンパケア	大人	リンパストレッチとリンパマッサージでリンパを流し、健康や癒しに役立つセルフケアを伝える教室です	第1・3	金曜日	14:45～15:45	会費制
13	ピラティス&ヨガ1	高校生以上	高校生以上を対象としたピラティス&ヨガ教室	第1・3	土曜日	9:30～10:30	会費制
14	ピラティス&ヨガ2	高校生以上	高校生以上を対象としたピラティス&ヨガ教室	第2・4	土曜日	9:30～10:30	会費制
15	キッズスポーツ	3才以上	アクティブチャイルドプログラムを取り入れた幼児期のスポーツ体験教室です	第1・2・3・4	土曜日	13:30～14:30	会費制
16	キッズダンス	小学生以上	身体の柔軟性や筋力を楽しみながらUPL踊ります。ジャンルに囚われないことのないフリースタイルです	第1・2・3・4	土曜日	16:00～17:00	会費制

会費・保険代等の詳しいお問合せは下記まで

連絡先 一般社団法人フラインクラブ高野口

〒649-7201 橋本市高野口町応其332-2

ホームページ <http://www.koyaguchi.net/>

メール info@koyaguchi.net

TEL 0736-43-1001



フラインクラブ高野口HP