

都島スポーツセンター スポーツ教室

曜日	教室名		時間	定員	教室内容	料金	
火	3ヶ月	シェイプエアロ	16歳以上	18:45~19:30	20	力あるボディメイクのため、音楽に身体を動かして楽しみます。	6,630
火	3ヶ月	ZUMBA	16歳以上	19:45~20:45	20	ラテン系の音楽を取り入れ、ハッピーに踊ります。	6,630
水	3ヶ月	フラダンス	16歳以上	9:15~10:15	25		6,630
水	3ヶ月	太極拳A 24式+気功	16歳以上	10:30~12:00	35		6,630
水	3ヶ月	太極拳B 24式+気功	16歳以上	12:20~13:50	35	バランス、気けつの流れを良くし、体力アップ、健康増進を目指します。	6,630
水	3ヶ月	太極拳C 48式+気功	16歳以上	14:00~15:30	35		6,630
水	3ヶ月	ピラティス	16歳以上	9:30~10:30	20	習慣化している身体の使い方を修正しながら、身体をきたえていきます。	6,630
木	3ヶ月	卓球A	16歳以上	12:20~13:50	25		6,630
木	3ヶ月	卓球B	16歳以上	14:10~15:40	25	日頃の運動不足の解消や卓球のスキルアップを目的としたクラスです。	6,630
木	3ヶ月	卓球C	16歳以上	16:00~17:30	25		6,630
木	3ヶ月	ソフトエアロ	16歳以上	19:40~20:40	20	音楽に合わせて、身体全体をほぐし、簡単なダンスステップなど無理なく楽しみます。	6,630
木	3ヶ月	ヨガA	16歳以上	9:30~10:30	20		6,630
木	3ヶ月	ヨガB	16歳以上	10:45~11:45	20	ゆったりとした動きで心と身体をリセットします。	6,630
木	3ヶ月	ヨガC	16歳以上	18:30~19:30	20		6,630
木	3ヶ月	健康づくり熟年体操A	16歳以上	9:20~10:50	60		5,130
木	3ヶ月	健康づくり熟年体操B	16歳以上	11:00~12:30	60	有酸素運動や筋力トレーニングで疲れにくい身体、ストレッチで柔軟性を高めます。	5,130
木	3ヶ月	健康づくり熟年体操C	16歳以上	13:00~14:30	60		5,130
木	3ヶ月	健康づくり熟年体操D	16歳以上	14:40~16:10	60		5,130
金	3ヶ月	エアロビクス	16歳以上	10:45~11:45	20	音楽に合わせて、身体全体をほぐし、簡単なダンスステップなど無理なく楽しみます。	6,630
金	3ヶ月	ヨガ	16歳以上	9:30~10:30	20	ゆったりとした動きで心と身体をリセットします。	6,630
火	1ヶ月	転ばぬ先の元気体操A	16歳以上	12:45~13:45	20	チェアーエクササイズ、筋力トレーニング、ストレッチなどの全身運動を行うクラスです。	3,020
火	1ヶ月	転ばぬ先の元気体操B	16歳以上	13:50~14:50	20		3,020
水	1ヶ月	おとなのパレエ	16歳以上	10:45~11:45	10	パレエの基礎をしっかりと学ぶ教室です。姿勢、柔軟性を身につけます。	5,000
木	1ヶ月	バドミントン	中学生以上	19:20~20:50	25	『羽を打ってストレス発散』初心者の方も大歓迎です。	4,620

講座なし

こどもスポーツ教室

曜日	教室名		時間	定員	教室内容	料金	
水	3ヶ月	こども空手	年長~小学生	16:50~17:50	20	礼儀を重んじながら、心身共にも成長します。	6,630
木	3ヶ月	フットサルA	小学低学年	17:30~19:00	25	初心者~上級者までレベルにあったメニューで楽しく練習し個人の能力をアップさせます。	6,630
	3ヶ月	フットサルB	小学高学年	17:30~19:00	25		6,630
金	3ヶ月	少女新体操A	初心者(小学生)	16:50~18:00	45		6,630
	3ヶ月	少女新体操B	経験者(小学生)	18:10~19:20	45	姿勢を美しく、柔軟性を高め、リボン、ポール、フープなど、新体操の基礎を練習します。	6,630
	3ヶ月	少女新体操C	上級者(小学生)	19:30~20:40	45		6,630
金	3ヶ月	キッズ体操A	1歳半~2歳児	10:00~11:00	30	親子で器具や手具を使い楽しみながら運動遊びをします。	6,630
	3ヶ月	キッズ体操B	2歳児~3歳児	11:15~12:15	30		6,630
金	3ヶ月	キッズ体操D	3歳児~年長	14:30~15:30	52	器具や手具を使い楽しみながら体力向上、スキルアップを図ります。	6,630
	3ヶ月	キッズ体操E	年少~小学1年生	15:45~16:45	52		6,630
土	3ヶ月	キッズ体操F	3歳児~年長	13:00~14:00	40		6,630
	3ヶ月	キッズ体操G	年長~小学3年生	14:15~15:15	40	マット、とびばこ、鉄棒を中心に技術向上を目指します。	6,630
	3ヶ月	キッズ体操H	年少~小学3年生	15:30~16:30	40		6,630
火	1ヶ月	ジュニアバスケットボールA	小学1~3年生	18:00~19:20	25	大阪エヴェッサの指導員が指導するバスケットボール、段階的に一貫した指導をします。	6,930
	1ヶ月	ジュニアバスケットボールB	小学4~6年生	19:30~20:50	25		6,930
木	1ヶ月	キッズパレエA	幼稚園生	15:50~16:50	10	パレエの基礎をしっかりと学ぶ教室です。姿勢、柔軟性を身につけます。	6,930
	1ヶ月	キッズパレエB	小学生	16:55~17:55	10		6,930
木	1ヶ月	バドミントン	中学生以上	19:20~20:50	25	『羽を打ってストレス発散』初心者の方も大歓迎です。	4,620