

# スポーツ教室のご案内

大人3か月教室(対象 高校生以上)

お申込み開始 継続 6月1日 新規 6月16日

教室	クラス	曜日	時間	定員	開催予定日						会費(税込み)	
					7月	8月	9月	10月	11月	12月		
健康づくり 熟年体操 第一体育場	A	有酸素運動や筋力 運動で疲れにくい 身体を目指します	木	9:20～10:50	60名	7月	4	<del>11</del>	18	25		5,130円 3か月12回 体験料 430円
	B					8月	1	8	<del>15</del>	22	29	
	C					9月	5	12	19	26	10/3	
	D											
太極拳 第二体育場	A	初心者24式	水	10:30～12:00	35名	7月	3	<del>10</del>	17	24	31	6,630円 3か月10回 体験料 670円
	B					8月	7	<del>14</del>	21	28		
	C					9月	4	11	18	<del>25</del>		
ピラティス 多目的室	機能改善バランスの とれたボディに	水	9:30～10:30	20名	7月	3	<del>10</del>	17	24	31		
					8月	7	<del>14</del>	21	28			
					9月	4	11	18	<del>25</del>			
ヨガ 多目的室	A	ポーズや呼吸法 瞑想をベースに 心身をリラックス	木	9:30～10:30	28名	7月	4	<del>11</del>	18	25	6,630円 3か月10回 体験料 670円	
	B					8月	1	8	<del>15</del>	22		29
	金					9月	5	12	19	<del>26</del>		
癒しのヨガ 多目的室	ゆったりとした動きの 癒しのヨガ	木	18:30～19:30	25名	7月	5	<del>12</del>	19	26			
					8月	2	9	<del>16</del>	23	30		
					9月	6	13	20	<del>27</del>			
ソフトエアロビクス 多目的室	音楽に合わせて身体 全体をほぐし、ダンス ステップを無理なく 楽しめます	金	10:45～11:45	25名	7月	4	11	18	<del>25</del>	6,630円 3か月10回 体験料 670円		
					8月	1	8	<del>15</del>	22		29	
					9月	5	12	19	<del>26</del>			
エアロビクス 多目的室	ステップを無理なく 楽しめます	金	10:45～11:45	25名	7月	5	12	19	<del>26</del>			
					8月	2	9	<del>16</del>	23		30	
					9月	6	13	20	<del>27</del>			
卓球 第二体育場	A	レベル分けなし 趣味から本気まで	木	12:20～13:50	25名	7月	4	<del>11</del>	18	25	6,630円 3か月10回 体験料 670円	
	B					8月	1	8	<del>15</del>	22		29
	C					9月	5	12	19	<del>26</del>		

## 子ども3か月教室

こども空手 第二体育場	年長～小学生	水	16:50～17:50	20名	7月	3	<del>10</del>	17	24	31	6,630円 3か月10回 体験料 670円	
					8月	7	<del>14</del>	21	28			
					9月	4	11	18	<del>25</del>			
フットサル 第一体育場	A	小学低学年	木	17:30～19:00	25名	7月	4	<del>11</del>	18	25		
	B					8月	1	8	<del>15</del>	22		29
						9月	5	12	19	<del>26</del>		
キッズ体操 第二体育場	1歳半～2歳児 } 親子 2歳～3歳児 } 体操	金	10:00～11:00	20名	7月	5	<del>12</del>	19	26	6,630円 3か月10回 体験料 670円		
					8月	2	9	<del>16</del>	23		30	
					D	本年度3歳(プレ)-年長	20名	9月	6		13	20
	E	年少-年長	15:45～16:45									
	F	本年度3歳(プレ)-年長	13:00～14:00									
	少女新体操 第一体育場	A	初心者	金	16:50～18:00	45名	7月	5	<del>12</del>		19	26
B							8月	2	9	<del>16</del>	23	30
	C	経験者		18:10～19:20		9月	6	<del>13</del>	20	27		
		上級者		19:30～20:40								

ご入金後、不参加の場合でも会費は返金できません。釣銭の無いようにご持参ください。

大阪市都島区中野町5-15-21 TEL 06-6927-9124

休館日/月曜日(祝日の場合は火曜日)

# スポーツ教室のご案内

## 大人1か月教室(対象 高校生以上)

お申込み開始 継続 6月1日 新規 6月16日

教室	クラス	曜日	時間	定員	開催予定日						会費(税込み)
					7月	8月	9月	10月	11月	12月	
元気体操 多目的室	A 運動が初めての	火	12:45～13:45	20名	7月 2	8月 9	9月 16	10月 23	11月 30	4回/3,020円	
	B 方もお気軽に		13:50～14:50		7月 6	8月 13	9月 20	10月 27			
	体験料 760円		7月 3		8月 10	9月 17	10月 24	2回/1,520円			
おとなのバレエ 多目的室	バレエの動きで 体幹を鍛えます 体験料 1,250円	水	10:45～11:45	10名	7月 3	8月 10	9月 17	10月 24	各4回/5,000円		
					7/31	8月 7	9月 14	10月 21		11月 28	
					7月 4	8月 11	9月 18	10月 25			
バドミントン 第一体育場	中学生以上 体験料 1,160円	木	19:20～20:50	25名	7月 4	8月 11	9月 18	10月 25	3回/3,480円		
					8月 1	9月 8	10月 15	11月 22		12月 29	
					7月 5	8月 12	9月 19	10月 26		各4回/4,620円	

## こども1か月教室

エヴェッサ バスケット 第一体育場	A 小学低学年	火	18:00～19:20	25名	7月 2	8月 9	9月 16	10月 23	11月 30	各3回/5,220円
	B 小学高学年		19:30～20:50		7月 6	8月 13	9月 20	10月 27		
	体験料 1,740円		7月 3		8月 10	9月 17	10月 24	2回/3,480円		
キッズバレエ 多目的室	A 幼稚園～小学生 体験料 1,740円	木	15:50～16:50	10名	7月 4	8月 11	9月 18	10月 25	各4回/6,930円	
					8月 1	9月 8	10月 15	11月 22		12月 29
					7月 5	8月 12	9月 19	10月 26		

ご入金後、不参加の場合でも会費は返金できません。釣銭の無いようにご持参ください。

大阪市都島区中野町5-15-21 TEL 06-6927-9124

休館日/月曜日(祝日の場合は火曜日)