

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)
健康づくり 熟年体操 第一体育場	A	有酸素運動や筋力	木	9:20～10:50	60名	7月	4	11	18	25		5,130円 3か月12回 体験料 430円	
	B	運動で疲れにくい		11:00～12:30		8月	1	8	15	22	29		
	C	身体を目指します		13:00～14:30		9月	5	12	19	26	10/3		
	D			14:40～16:10									
太極拳 第二体育場	A	初心者24式	水	10:30～12:00	35名	7月	3	10	17	24	31	6,630円 3か月10回 体験料 670円	
	B	24式+総合		12:30～14:00		8月	7	14	21	28			
	C	48式		14:10～15:40		9月	4	11	18	25			
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	10	17	24	31	6,630円 3か月10回 体験料 670円	
ヨガ 多目的室	A	ポーズや呼吸法	木	9:30～10:30	28名	7月	4	11	18	25			
	B	瞑想をベースに心身をリラックス		10:45～11:45		8月	1	8	15	22	29		
		ポーズや呼吸法 瞑想をベースに心身をリラックス	金	9:30～10:30	25名	7月	5	12	19	26			
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	4	11	18	25		6,630円 3か月10回 体験料 670円	
						8月	1	8	15	22	29		
						9月	5	12	19	26			
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みます	金	10:45～11:45	25名	7月	4	11	18	25		6,630円 3か月10回 体験料 670円	
						8月	1	8	15	22	29		
						9月	5	12	19	26			
エアロビクス 多目的室		ステップを無理なく楽しみます	金	10:45～11:45	25名	7月	5	12	19	26		6,630円 3か月10回 体験料 670円	
						8月	2	9	16	23	30		
						9月	6	13	20	27			
卓球 第二体育場	A	レベル分けなし	木	12:20～13:50	25名	7月	4	11	18	25		6,630円 3か月10回 体験料 670円	
	B	趣味から本気まで		14:10～15:40		8月	1	8	15	22	29		
	C			16:00～17:30		9月	5	12	19	26			

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	10	17	24	31	6,630円 3か月10回 体験料 670円
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	11	18	25		
	B	小学高学年				8月	1	8	15	22	29	
						9月	5	12	19	26		
キッズ体操 第二体育場	A	1歳半-2歳児	金	10:00～11:00	20名	7月	5	12	19	26		6,630円 3か月10回 体験料 670円
	B	2歳-3歳児		11:15～12:15		8月	2	9	16	23	30	
	D	本年度3歳(プレ)-年長		14:30～15:30		9月	6	13	20	27		
	E	年少-年長	15:45～16:45									
	F	本年度3歳(プレ)-年長	13:00～14:00	土	14:15～15:15	7月	6	13	20	27		
	G	年長-小3年生	8月			3	10	17	24	31		
少女新体操 第一体育場	A	初心者	金	16:50～18:00	45名	7月	5	12	19	26		6,630円 3か月10回 体験料 670円
	B	経験者		18:10～19:20		8月	2	9	16	23	30	
	C	上級者		19:30～20:40		9月	6	13	20	27		

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	1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	9	16	23	30	4回/3,020円
	B	方もお気軽に				8月	6	13	20	27	3回/2,280円	
		体験料 760円				9月	3	10	17	24		
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	水	10:45～11:45	10名	7月	3	10	17	24	各4回/5,000円	
		体験料 1,250円				8月	7/31	7	14	21		28
						9月	4	11	18	25		
バドミントン 第一体育場		中学生以上	木	19:20～20:50	25名	7月	4	11	18	25	3回/3,480円	
		体験料 1,160円				8月	1	8	15	22		29
						9月	5	12	19	26	各4回/4,620円	

子ども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	16	23	30	各3回/5,220円
	B	小学高学年				8月	6	13	20	27	2回/3,480円	
		体験料 1,740円				9月	3	10	17	24		
キッズバレエ 多目的室	A	幼稚園～小学生	木	15:50～16:50	10名	7月	4	11	18	25	各4回/6,930円	
		体験料 1,740円				8月	1	8	15	22		29
						9月	5	12	19	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)