

大阪市立都島スポーツセンター

名称	クラス	内容	曜日	時間	1か月の料金	3か月の料金
元気体操	Aクラス	ご高齢の方に大人気の 体操教室です。 椅子を使って手足の運動を したり、脳の運動、 ストレッチ、マット運動や 体操を行う1か月教室です	火	12：45～13：45	3,020円	-
	Bクラス			13：50～14：50		
ピラティス	-	若い人もご年配の方にも人気！ 背骨やインナーマッスルを鍛える 事で正しい姿勢を保つ為の 筋肉をバランス良く鍛えます。 体の内側から痩せやすい体を作る 事を目指します	水	9：30～10：30	-	6,630円
ピラティスバレエ	-	ピラティスにバレエの動きを 取り入れて正しい姿勢を更に 強化します。正しい姿勢は 内臓の動きを活発化させ代謝を向 上させます。	水	10：45～11：35	-	6,630円
太極拳	Aクラス	24式（初心者にお勧め）	水	10：30～12：00	-	6,630円
	Bクラス	42式（慣れてきた方へ）		12：30～14：00		
	Cクラス	24式・48式		14：10～15：40		
熟年体操	Aクラス	ご高齢の方に大人気！ ・簡単トレーニング ・ストレッチ ・マット運動 ・リズム運動	木	9：20～10：50	-	5,130円
	Bクラス			11：00～12：30		
	Cクラス			13：00～14：30		
	Dクラス			14：40～16：10		
卓球	Aクラス	ボールに反応する瞬発力を 鍛え脳の活性化、筋力持久 力を向上させます。	木	12：20～13：50		6,630円
	Bクラス			14：10～15：40		
	Cクラス			16：00～17：30		
バドミントン	中学生から成人 沢山の方が参加されています。 はじめての方も気軽に体験か らはじめてみては如何でしょうか		木	19：20～20：50	4,620円	-
ヨガ教室	Aクラス	ヨガのポーズは静的運動で あり、体幹や脚、腕の筋肉 を自然に鍛える事が出来、 普段動かさない部位を動か すことにより怪我の防止、 日常生活のストレスを 和らげます。 夜に行うヨガとして、瞑想や 呼吸法を通して心拍を穏やか にし、リラックス状態を作る 事で睡眠の質を向上させます	木	9：30～10：30	-	6,630円
	Bクラス			10：45～11：45		
	ヨガ金		金	9：30～10：30		
	癒しヨガ		木	18：30～19：30		
楽々ソフト エアロ	誰でも安心なラクラクエアロビクス 心肺機能の向上、全身の筋力向上に より素晴らしい人生を手に入れてみ ませんか		木	19：40～20：40	-	6,630円
			金	10：45～11：45		

営業時間：9時～21時

休館日：月曜日※

※月曜日が祝日の場合は営業します
その場合、翌日が休館日となります

