

教室プログラムのご案内

2024.10～

レッスン名	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申し込み	問い合わせ
軸トレ	体幹エクササイズを中心に、筋トレやバランス運動など、楽しく体を動かします	毎週月曜日 13:30～14:30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
肩・腰スッキリ	ポールを使ったストレッチを行い、肩・腰を中心に体をスッキリさせます	毎週火曜日 13:30～14:30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
リズム運動	音楽に合わせて楽しく体を動かし、ストレス解消・脂肪燃焼を図ります	毎週水曜日 9:30～10:30	武道場	16歳以上の方 (定員25名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
やさしいピラティス	身体の軸＝体幹を安定させる筋肉を鍛え、ほぐして・鍛えて・伸ばしていきます	毎週水曜日 13:30～14:30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	4,400円 月会費※ 回数券あり	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
体幹ストレッチ	バレエの動きを取り入れ、体幹の強化を目指すストレッチです	毎週水曜日 15:30～16:30	サブアリーナ	16歳以上の方 (定員20名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
はじめてのZUMBA	アップテンポな音楽に合わせて、脂肪燃焼効果を目指しましょう	毎週木曜日 10:00～11:00	大会議室	16歳以上の方 (定員15名)	4,400円 月会費※ 回数券あり	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
健脚エアロ	全身で一番大きな脚の筋肉を使って、日常生活を快適に過ごせる身体づくりを目指しましょう！	毎週木曜日 11:00～12:00	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
ダンベルエクササイズ	軽量のカラーダンベルを用いて、筋力と基礎代謝の向上を目指すエクササイズです	毎週金曜日 13:30～14:30	大会議室	16歳以上の方 (定員12名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
バレエ教室（子ども）	5歳～12歳のクラス バレエを基礎から楽しく教えます ※バレエシューズ必要	毎週水曜日 16:45～17:45	サブアリーナ	5歳～12歳 (定員10名) ※最少催行人数3人	4,400円/ 月	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
すもう教室（子ども）	小学生の男女のクラス 基礎動作を中心とした、すも うの楽しさを体感する教室で す	毎週金曜日 18:30～20:00	武道場	小学生の男女 (定員20名)	520円/回	先着順 3日前までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
やさしいエアロビクス	音楽に合わせて、簡単に楽しく体を動かせる、お手軽なエアロビクスです	毎週木曜日 10:00～11:00 ※第3木曜日は休講	会議室	16歳以上の方 (定員12名)	520円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立池尻体育館 TEL365-7303

※市の行事や、講師の都合等で開催できない場合がございます。予めご了承ください。
皆様のご参加をお待ちしております

指定管理者：水・人・まちが輝く大阪狭山スポーツパートナーズ