

カモンたかいし (高石市立総合体育館) スポーツ教室内容

2026.7.1~

スポーツ教室 (種目)		曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	部屋	内容	
ジュニア器械体操	A	木	16:00~16:50	5,550円	年長~小学6年生	45	8回	アリーナ	基本的な体力・動きづくりと併せて、マット・とび箱・鉄棒等を中心に、基本技術を個々の能力に応じて習得します。 ※2ヶ月毎に進級テストがございます。進級に応じてクラス変動があります。	
	B		17:00~18:00	5,860円		45				
	C	土	14:00~14:50	5,550円		45				
	D		15:00~16:00	5,860円		45				
	E		16:10~17:20	5,860円		45				
ジュニアバドミントン	初中級	金	16:30~18:00	5,550円	小2~中学生	35		4回	アリーナ	バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。
	中上級		18:15~19:45	5,550円	小2~中学生	20				バドミントンの応用技術の習得とさらなる体力づくりをします。
子供体育教室	A	木	15:10~15:55	6,120円	年少~年長	20		4回	柔道場	遊びの要素を取り入れながらマット・とび箱を使った楽しい運動を行います。
	B		16:00~17:00	7,140円	小1~6年生	25				
シュライカー大阪フットサルスクール	A	月	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25	4回	アリーナ	日本フットサルリーグ「シュライカー大阪」の選手が指導します。 ※各クラス対象者については左記を目安とし、技量・体格によりコーチにて判断する進級制となります。	
	B		17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25				
	C		18:40~20:00	6,120円	小4~6年生	25				
	A	水	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25				
	B		17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25				
ジュニアダンス	A	水	15:30~16:20	5,100円	年少~年長	30	4回	軽運動室	基礎となるバレエからジャズダンス・ヒップホップ・アクロバットを流行の曲に合わせて踊ります。 ※年数回の発表会に参加(参加費や衣装代などが別途必要)の為、体験やご入会ができない時期もございます。 各クラス対象者については左記を目安とし、技量・体格によりコーチにて判断する進級制となります。	
	B		16:30~17:30	5,100円	小1~3年生	30				
	C		17:40~18:40	5,100円	小3~6年生	30				
	D		18:50~20:00	5,610円	小学高学年以上	30				
ジュニアヒップホップ		金	16:20~17:20	5,100円	年中~小学生	20	4回	多目的室2	初めてダンスを習うお子様向けの初心者クラスです。かわいく・楽しく・かっこよくヒップホップを踊りましょう！ ※年数回の発表会に参加(参加費や衣装代などが別途必要)の為、体験やご入会ができない時期もございます。	
チアダンス	A	土	12:30~13:30	5,100円	年中~小学3年生	15	4回	多目的室2	阪神タイガース「タイガースガールズ」(2018~2021)でも活躍したコーチが本格的で楽しいレッスンをを行います。 ※年数回の発表会に参加(参加費や衣装代などが別途必要)の為、体験やご入会ができない時期もございます。 各クラス対象者については左記を目安とし、技量・体格によりコーチにて判断する進級制となります。	
	B		13:40~14:40	5,100円	小学4年生以上	15				
堺プレイーズバレーボールスクール	A	木	18:30~19:45	6,120円	小学生	25	4回	アリーナ	V.LEAGUE所属「堺プレイーズ認定コーチ」が指導します。	
	B		19:45~21:00	6,120円	中学生以上	20				
キッズコーディネーション	A	水	15:30~16:20	4,800円	年少~年長	10	4回	柔道場	身体をうまくコントロールする力やスムーズでなめらかな動きを行う運動感覚を高めます。	
	B		16:40~17:40	4,800円	小学1年生~4年生	15				

スポーツ教室 (種目)		曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	部屋	内容
女性のための健康教室		月	09:45~11:45	6,060円	一般男女	25	8回	柔道場	人間として本来持っている姿勢を取り戻し生きる力を発揮していきます。
		木	09:45~11:45	6,060円		25			
		月・木	09:45~11:45	8,100円		25			
はじめての卓球		月	10:00~11:30	6,870円		12	8回	軽運動室	初めてでも安心して参加できるようラケットの握り方から練習します。
卓球 (初級)		金	10:00~11:30	6,870円	20				
レディースバレーボール		水	10:00~12:00	6,870円	一般女性	30	8回	アリーナ	バレーボールの技術の向上や仲間づくり、ゲームの楽しさを味わえます。
レディース体操		水	10:30~11:45	6,060円		35			
レディースバドミントン	初中級	木	10:00~11:45	6,870円		32	8回	アリーナ	バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。
	中上級		12:15~14:00	6,870円		32			
社交ダンス		金	10:15~11:15	6,600円	一般男女	30	8回	多目的室1	初めての方大歓迎の入門クラス！ダンスに慣れるまでは動きやすい服装と一般的な運動シューズで気軽に参加できます。
エアロ&コンディショニング		木	19:15~20:15	6,060円		20			
背骨コンディショニング		水	9:30~10:30	6,600円		20			
フラダンス		月	13:45~14:45	7,700円		25			
ファンクショナルローラーピラティス		月	11:15~12:15	6,600円		15			
		木	10:30~11:30	6,600円		15			
バレエエクササイズ		金	9:10~10:10	6,600円		15			
KMワークアウト		金	10:30~11:30	6,600円		12			
かんたんエアロ		月	9:30~10:30	6,600円		15			
ストレッチヨガ		月	10:45~11:45	6,600円		15			
体力アップトレーニング		木	9:10~10:10	6,600円		15			
ボディケア教室		土	9:30~10:30	6,600円		20			
ヨガ教室		土	10:45~11:45	6,600円		20			
健康づくり教室		月	10:00~11:00	6,600円		20			
		水	13:00~14:00	6,600円		12			
		木	13:00~14:00	6,600円		12			
シニア楽しく体操		月	13:30~14:45	7,150円		20			
		木	19:00~20:00	6,600円		13			
ピラティスベテニアン少人数		月	13:30~14:45	7,150円		20			
		土	15:30~16:30	7,700円		4			
		土	16:45~17:45	7,700円	追加	4	4回	多目的室1	専用器具を使って体幹部を効果的にトレーニングし背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます。

※定員を満たしているクラスは体験・入会ができません。
教室によっては、体験・ご入会できない期間(週・月)もございますので、詳しくはお問い合わせください。

定員に空きがある教室は1回体験510円(税込)も可能です！
お電話でのご予約をお待ちしております！

