

お 子 様 向 け 教 室	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	6,590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	6,900円		45			
		C	土	14:00～14:50	6,590円		45			
		D		15:00～16:00	6,900円		45			
		E		16:10～17:20	6,900円		45			
	ジュニアバドミントン	初中級	金	16:30～18:00	6,590円	小2～中学生	35			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	6,590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	7,160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	8,180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	5,620円	年中～年長	25		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	6,130円	小1～3年生	25			
		C		18:40～20:00	6,640円	小4～6年生	25			
		A	水	16:00～17:00	5,620円	年中～年長	25			
		B		17:15～18:25	6,130円	小1～3年生	25			
		C		18:40～20:00	6,640円	小4～6年生	25			
	ジュニアダンス	A	水	15:30～16:20	5,620円	年少～年長	28		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	5,620円	小1～3年生	28			
		C		17:40～18:40	5,620円	小3～6年生	28			
D		18:50～20:00		6,130円	小学高学年以上	28				
ジュニアヒップホップ		金	16:20～17:20	5,620円	年中～小学生	20	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・かつ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	5,620円	年中～小学 3 年生	15			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	5,620円	小学 4 年生以上	15				
日本製鉄堺プレイゼーズ バレーボールスクール	A	木	18:30～19:45	6,640円	小学生	25	アリーナ		SV .LEAGUE所属「日本製鉄堺プレイゼーズ認定コーチ」が指導します。	
	B		19:45～21:00	6,640円	中学生以上	20				
キッズコーディネーション	A	水	15:50～16:30	5,320円	年少～年長	10	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	5,320円	小学 1 年生～ 4 年生	15				

大 人 向 け 教 室	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	7,100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	7,100円		25					
		月・木	09:45～11:45	9,140円		25					
	はじめての卓球		月	10:00～11:30	7,910円	一般女性	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	7,910円		20		アリーナ	卓球の技術の向上とともに、基礎体力の向上を目指します。	
	レディースバレーボール		水	10:00～12:00	7,910円		30		多目的室1	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	7,100円		35			リズム体操を主とした体力づくりをします。	
	レディースバドミントン	初中級	木	10:00～11:45	7,910円		32		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	7,910円		32				
	社交ダンス		金	10:15～11:15	7,640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	7,100円		20		軽運動室	音楽に合わせて楽しく心肺機能の向上と、脂肪燃焼を行います。	
	背骨コンディショニング		水	9:30～10:30	7,640円		20		柔道場	「ゆるめる・矯正・筋トレ」の3要素の自分で出来る運動を通じ症状の改善を目指します。	
	フラダンス		月	13:45～14:45	8,740円		25		軽運動室	ゆったりとした音楽で、運動が苦手という方でも気軽に楽しめます（ジーンズアロハスタジオ）。	
	ファンクショナルローラーピラティス	月	11:15～12:15	7,640円	15		多目的室1		円形状のフォームローラーを使用し姿勢を改善し身体の機能を引き出します。		
		木	10:30～11:30	7,640円	15						
	バレエエクササイズ		金	9:10～10:10	7,640円		15		多目的室2	バレエのバレレッスンとピラティス、ダンスの要素を取り入れ、音楽に合わせて動く楽しい教室です！	
	KMワークアウト		金	10:30～11:30	7,640円		12			筋力トレーニングや有酸素運動・脳トレを組み合わせで行います。	
	かんたんエアロ		月	9:30～10:30	7,640円		15			初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を行う教室です。	
	ストレッチヨガ		月	10:45～11:45	7,640円		15			呼吸と共に筋肉と関節を動かし、体幹が鍛えられバランスが整い体質改善効果が期待できる教室です。	
	体力アップトレーニング		木	9:10～10:10	7,640円		15			「立つ・歩く・座る」の基本動作と筋トレで体幹を整える教室です。	
	ボディケア教室		土	9:30～10:30	7,640円		20	軽運動室		全身を使った有酸素運動や部位別トレーニング、ストレッチで全身を整えます。	
	ヨガ教室		土	10:45～11:45	7,640円		20			初心者の方も安心して参加できる教室です。	
	健康づくり教室		月	10:00～11:00	7,640円		20	8回	多目的室1	ストレッチ、筋トレ、ウォーキングを中心としたクラスです。	
			水	13:00～14:00	7,640円		12		多目的室2		
			木	13:00～14:00	7,640円		12				
				19:00～20:00	7,640円		13				
	シニア楽しく体操		月	13:30～14:45	8,190円		20	4回	多目的室1	音楽に合わせたリズム体操やチェアビクス、脳トレや筋トレを中心に実施致します。	
	ピラティスビューティー少人数	NEW	水	10:45～11:45	8,220円		4		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。	
			土	15:30～16:30	8,220円		4				
				16:40～17:40	8,220円		4				

※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！

