

2024年度(令和6年度)

二ノ切温水プール 会議室教室 日程表

春期

全10回

2024年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

春期は4月8日(月)～教室がはじまります

2024年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

赤字は教室が休み

2024年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

夏期の申込は6月1日(土)～6月7日(金)まで

※子供ダンス教室は発表会の兼ね合いで夏期の新規募集を行わない場合がございますご了承くださいませ。



夏期

全10回

2024年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

夏期は曜日ごとに日程が変則的になります。ご注意ください。

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

赤字は教室が休み

2024年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

秋期の申込は9月1日(日)～9月7日(土)まで

※台風に伴う、警報が発表された場合、館内が臨時休館となりますので、各教室もお休みになります。



秋期

全10回

2024年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

秋期は10月5日(土)～教室がはじまります

2024年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

赤字は教室が休み

2024年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

冬期の申込は12月1日(日)～12月7日(土)まで

※子供ダンス教室は発表会の兼ね合いで冬期の新規募集を行わない場合がございますご了承くださいませ。



冬期

全10回

2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

冬期は1月6日(月)～教室がはじまります

2025年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

赤字は教室が休み

2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



豊中市立二ノ切温水プール
電話：06-6848-8781

チャレンジジド・ ピラティス



ピラティスを通し、身体を動かすことで何歳になっても向上することができます。毎日きげわしく自分のことは後回しになりがちですが、自分自身に目を向ける時間を一人でも多くの方と一緒したいと思っています。身体の機能が改善・向上する心地の良い感覚やその仕組みをできるだけわかりやすくお伝えしていきます。



講師 東口恵

立位・座位で身体の機能改善・向上エクササイズを行います。椅子に座った状態(車いすに座った状態)でも上半身の機能改善・向上エクササイズが行え、上半身を使った有酸素運動で汗を流していただくことも可能です。

FTPマットピラティスパersonal・JSAボールインストラクター
PTIフィジカルトレーナー・介護予防運動指導員
豊中スポーツ推進委員

- 会場 : 二ノ切温水プール 会議室
内容 : ピラティスのメソッドを用い身体の機能改善・向上を目指します。
日程 : 7月13日・20日・27日/8月31日/9月7日・14日・21日
対象 : 3歳以上の障害をお持ちの方 ※要手帳必要
※車いす使用者も受講可 ※介助者、保護者の同伴者は無料
定員 : 15名
時間 : 土曜日/13:30~14:30
受講料 : 3,500円(税込)/全7回
持ち物 : 動きやすい服装、シューズ、飲み物

※応募者多数の場合は抽選となります。

※受講料は上記の入金期間内にお支払いください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。

※本申込(ご入金)の際、参加者の身分証明書原本(原本確認がないと手続きができません)

(保険証・医療証・マイナンバーカード・免許証等・住所記載のあるもの)

・参加費と利用者登録カード(お持ちの方のみ)

※当選の譲渡は家族間を含め、いかなる場合も行っておりません。

※web申込が難しい方は期間中フロントまで。