

## 体操教室 (水曜日)

学校体育でも馴染みのある、マット、跳箱、鉄棒に加えて体幹を鍛える側転や倒立など多種目に挑戦！  
運動が苦手でも一人ひとりの体づくりを丁寧にサポートします。  
楽しい運動の中で、ルールを守りお友だちと集団で行動する力や、コミュニケーションをとる力、基礎的な運動能力などを養い、一緒に出来た喜びを感じよう！！

クラス	対象	時間	料金(税込)	回数	定員	持ち物
体操 A	H30.4.2(年長)～小学6年生	17:20～18:20	¥5,000	1期4回	25人	運動しやすい服装 室内用シューズ 蓋の出来る飲み物 タオルなど
体操 B		18:30～19:30	¥5,000		25人	

●体験：一人1回のみ1,250円(税込) ※新規の方、または1年以上参加されていない方対象

期	1回目	2回目	3回目	4回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/3	4/10	4/17	5/1	4期	7/17	7/31	8/7	8/21
2期	5/8	5/15	5/29	6/5	5期	9/4	9/11	9/18	10/2
3期	6/12	6/19	7/3	7/10					

## HIPHOPダンス (木曜日)

アップとダウンの基本動作でリズムをとり、沢山のダンスステップを習いながらリズム感を養います。  
素早く動くためのバランスや体幹が身に付き、上手く踊るためには何が必要かを様々な視点から学んでいきます。ステップをクリアする喜びが自信となる様に一人ひとりに丁寧に指導します。  
お友達やコーチと一緒にがんばろう！

対象	時間	料金(税込)	回数	定員	持ち物
小学1年生～小学6年生	18:00～19:00	¥5,000	1期4回	20人	運動しやすい服装・室内用シューズ 蓋の出来る飲み物・タオルなど

●体験：一人1回のみ1,250円(税込) ※新規の方、または1年以上参加されていない方対象

期	1回目	2回目	3回目	4回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/11	4/18	4/25	5/2	4期	7/4	7/11	7/18	7/25
2期	5/9	5/16	5/23	5/30	5期	8/1	8/8	8/22	8/29
3期	6/6	6/13	6/20	6/27	6期	9/5	9/12	9/19	9/26

家原大池体育館 〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1-18-1 (TEL)072-271-1718

えばら おいけ たいいくかん  
指定管理者：スポーツタウン・堺パートナーズ 代表 コナミスポーツ株式会社

# 2024年度スクールコース 教室案内(前期)

◆フィジカル教室 ◆キッズバレエ ◆フレイクダンス  
◆バドミントン① ◆体操教室 ◆HIPHOPダンス

### ●申し込み方法(来館による先着順)

- ・1階事務所受付にて申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申込みください。
- ・初めて申し込まれる方、または1年以上参加されていない方は、開始日からの残り回数分のお支払いで参加が可能です。※ただし、初回参加の期に限ります。
- ・参加が次の期からになる場合は、今期最終日の翌日からのお申込みとなります。  
※定員の空きが多い教室・クラスに関しては、これに該当しない場合もあります。

### ●教室体験(有料)

- ・参加されたい教室が初めての方、または1年以上参加されていない方は、各教室1人1回のみ体験が出来ます。
- ・定員に空きがある場合のみ可能ですので、事前に電話又は来館にて予約をしてください。
- ・体験日に、体験用紙にご記入(事前に記入でも可)のうえ、体験料のお支払い(当日のみ可)をお願いいたします。

### ●継続について

- ・次期に継続して参加される場合は、参加されている期の最終日の受付時間内までに、次期分の参加費を、お支払いください。※入金の無い場合は席の確保ができません。

### ●受付時間：8:00～20:00(休館日を除く)

※詳細・日程は次のページをご覧ください→

### 参加上の注意事項

- ◇教室開始後は教室の変更・取消および納入された参加費の返金はできません。
- ◇教室に参加していない方(乳幼児・児童の同伴含む)・妊娠している方の参加はできません。
- ◇教室中は指導員または体育館職員の指示に従ってください。
- ◇各教室の日程は変更する場合がございます。
- ◇教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。
- ◇教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。
- ◇暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通りに実施できない場合があります。予めご了承ください。
- ◇参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し、厳正に管理します。
- ◇車での送迎の乗降は必ず駐車場内(10分までは無料)またはロータリーでお願いいたします。



教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
リズム体操	火	高校生以上	10:50~11:50	¥3,200	1期4回	20人

軽く動いて汗をかいてスッキリ! 音楽に合わせてウォーキングやステップを踏んでいきます。初心者向けです♪

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/9	4/16	4/23	4/30
2期	5/7	5/14	5/21	5/28
3期	6/4	6/11	6/18	6/25

期	1回目	2回目	3回目	4回目
4期	7/2	7/9	7/16	7/23
5期	7/30	8/6	8/20	8/27
6期	9/3	9/10	9/17	9/24

●持ち物: 運動しやすい服装・室内用シューズ・大きめのバスタオル(マットの上に敷くため)・蓋の出来る飲み物・タオルなど

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
ソフトエアロ	金	高校生以上	9:30~10:30	¥3,200	1期4回	40人

運動不足解消やリフレッシュしたい方など、まったく初めてでも安心して行える全身運動です。  
リズムカルな音楽♪に合わせて前後左右と楽しく動きましょう。

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/5	4/12	4/19	4/26
2期	5/10	5/17	5/24	5/31
3期	6/7	6/14	6/21	6/28

期	1回目	2回目	3回目	4回目
4期	7/5	7/12	7/19	7/26
5期	8/9	8/23	8/30	9/6
6期	9/13	9/20	9/27	10/4

●持ち物: 運動しやすい服装・室内用シューズ・大きめのバスタオル(マットの上に敷くため)・蓋の出来る飲み物・タオルなど

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
コンディショニング&エアロ	金	高校生以上	10:40~11:40	¥3,200	1期4回	40人

まず、身体を動かしやすくするためのセルフマッサージ(自分の手などで筋肉や筋膜をほぐすこと)やエクササイズを行い、エアロピクスでダイナミックに動きましょう。  
普段の身体の使い方や不調と向き合い、見直すきっかけになるかもしれません。初めての方でも大丈夫です。

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/12	4/19	4/26	5/10
2期	5/17	5/24	5/31	6/7
3期	6/14	6/21	6/28	7/5

期	1回目	2回目	3回目	4回目
4期	7/12	7/19	7/26	8/2
5期	8/9	8/23	8/30	9/6
6期	9/13	9/20	9/27	10/4

●持ち物: 運動しやすい服装・室内用シューズ・大きめのバスタオル(マットの上に敷くため)・蓋の出来る飲み物・タオルなど

家原大池体育館: 〒593-8304 大阪府堺市家原寺町1-18-1  
えばらおいけ たいいくかん (TEL) 072-271-1718 (FAX) 072-271-1793  
指定管理者: スポーツタウン・堺パートナーズ 代表コナミスポーツ株式会社

2024年度 家原大池体育館 教室案内(前期) 1期4回制 & 1期5回制  
◆バランストレーニング◆リズム体操◆ソフトエアロ  
◆骨盤底筋ストレッチ◆コンディショニング&エアロ  
◆卓球◆キッズ体操◆フットサル  
◆バドミントン②◆健康リフレッシュ体操 **改定版**

受付方法

- 新規申込み(来館による先着順)
  - ・1階事務所受付にて申込み用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申込みください。
  - ・初めて申し込まれる方または1年以上参加されていない方は、開始日からの残り回数分のお支払いで参加ができます。※ただし、初回参加の期に限ります。
  - ・参加が次の期からになる場合は、今期最終回日の翌日からの申込みとなります。
- 教室体験
  - ・参加されたい教室が初めての方、または1年以上参加されていない方は、1回のみ体験ができます。
  - ・体験は有料です。※体験料は教室により異なります。
  - ・定員に空きがある場合のみ可能ですので、事前に電話又は来館にて体験の予約をしてください。
- 継続について
  - ・次期に継続して参加される場合は、参加されている期の最終日の受付時間内に、次期分の参加費をお支払いください。※入金の無い場合は席の確保ができません。
- 入金受付時間
  - ・8:00~20:00(休館日を除く)

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
骨盤底筋ストレッチ	月	高校生以上	11:15~12:15	¥3,200	1期4回	20人

骨盤底筋(骨盤の底の部分に覆っている筋肉で、膀胱・内臓・子宮などが本来あるべき位置に収まるように下から支えています)が緩くなると内臓や膀胱などが下がり、くしゃみなどで膀胱が圧迫されて意図せずに尿もれが起きたりポッコリお腹になってきます。そこで今後の予防や改善のためにも骨盤底筋を鍛えましょう!

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/22	5/13	5/20	5/27
2期	6/3	6/10	6/17	6/24
3期	7/1	7/8	7/22	7/29

期	1回目	2回目	3回目	4回目
4期	8/5	8/19	8/26	9/2
5期	9/9	9/30	10/7	10/21

※室内用シューズは不要です。

●持ち物: 運動しやすい服装・大きめのバスタオル(マットの上に敷くため)・薄手のタオル・蓋の出来る飲み物・タオルなど

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
バランストレーニング	火	高校生以上	9:20~10:20	¥3,200	1期4回	30人

正しいストレッチで動きやすい体を作っていく、歪んだ骨組みを立て直しまっすぐ立てる筋肉を作っていきます。

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/9	4/16	4/23	4/30
2期	5/7	5/14	5/21	5/28
3期	6/4	6/11	6/18	6/25

期	1回目	2回目	3回目	4回目
4期	7/2	7/9	7/16	7/23
5期	9/3	9/10	9/17	9/24

※室内用シューズは不要です。

●持ち物: 運動しやすい服装・大きめのバスタオル(マットの上に敷くため)・蓋の出来る飲み物・タオルなど

### 《キッズ体操》月曜日

様々な道具を使って運動遊びやリズム体操、そして各期ごとに1回のトランポリンも行います。  
年中から年長のみんなで、楽しみながら一緒に体を動かしましょう。

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
キッズ体操	月	H30.4.2~R1.4.1 生まれの幼児	16:00~17:00	¥3,000	1期5回	40人

#### ●実施日

期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
1期	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	3期	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5
2期	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	4期	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30 (祝日)

●持ち物：室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオル、運動しやすい服装  
※ゼッケンを胸のあたりにフルネームでお願いします(縦10cm×横15cm程度・安全ピン不可)

### 《バドミントン②》木曜日

初めての方にも参加しやすく、ラケットの握り方から基本技術・ルールなどを丁寧に指導します。  
みんなで楽しくプレイしましょう。

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
バドミントン②	木	高校生以上	10:15~11:45	¥4,000	1期5回	35人

#### ●実施日

期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
1期	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	4期	7/18	7/25	8/8	8/22	8/29
2期	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	5期	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10
3期	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11						

●持ち物：運動しやすい服装、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオルなど

### 《フットサル》木曜日

初めてのお子様でも大丈夫。サッカーとは違い狭いコートで跳ねないボールを使用して行うスポーツです。基本の蹴る・止めるの技術を習得し、協調性を高めながら楽しくのびのび行います。

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
フットサル(低学年)	木	小学1年~小学3年生	17:40~19:00	¥3,000	1期5回	30人
フットサル(高学年)		小学4年~小学6年生	19:10~20:30	¥3,000		30人

#### ●実施日

期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
1期	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	3期	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25
2期	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	4期	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3

●持ち物：運動しやすい服装、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオルなど

### 《卓球教室》木曜日

基本技術・ルールなどを丁寧に指導します。  
生涯スポーツの卓球をみんなで楽しくプレイしましょう。

教室名	曜日	クラス	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
卓球教室	木	初級	初心者 ラリーが出来ない方	高校生以上	9:15~10:45	¥4,000	1期5回 10人
		中級	ラリーが出来る方	高校生以上	10:50~12:20	¥4,000	1期5回 12人

#### ●実施日

期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
1期	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	4期	7/25	8/8	8/22	8/29	9/5
2期	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	5期	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10
3期	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18						

●持ち物：室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオル、運動しやすい服装、ラケット(お持ちの方)

### 《健康リフレッシュ体操》金曜日

ケガをしにくい身体をつくるためのストレッチや簡単な筋力トレーニング、またはカローリングやシャッフルボードといったニュースポーツなど、コミュニケーションをとりながらみんなで楽しく行います。

教室名	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
健康リフレッシュ体操	金	60歳以上	10:15~11:45	¥4,000	1期5回	55人

#### ●実施日

期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
1期	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	4期	7/26	8/9	8/23	8/30	9/6
2期	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	5期	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11
3期	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19						

●持ち物：運動しやすい服装、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオルなど

#### ◆参加上の注意事項

- 教室開始後は教室の変更、取消及び納入された参加費の返金はできません。
- 教室に参加していない方(乳幼児・児童の同伴含む)、妊娠している方の参加はできません。
- 教室中は指導員・体育館職員の指示に従ってください。
- 教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。
- 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。
- 教室中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通りに実施できない場合があります。予めご了承ください。
- 参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。

※車でのご送迎の乗降は必ず駐車場内(10分まで無料です)、またはロータリーでお願いします。

# 2024年度 テニススクール (前期)

◆ 指導：株式会社エム・エス・テニスカレッジ

一般クラス	B(ベーシック:基本)・・・効率の良い身体操作を覚え、無理なく、ケガなくテニスを楽しめます。 A(アドバンス:初級)・・・効率の良い身体操作を覚え、フリーやゲームで使えるようになります。 M(ミドル:中級)・・・効率の良い身体操作を実践して使い、ゲームで楽しみます。
ジュニアロング JLクラス	試合出場を目指す為の選手コースです。※入会・体験する為には、コーチの推薦が必要です。
ジュニア Jrクラス	テニスの楽しみを体験し、礼儀、集団行動におけるマナーを指導します。 クラスはレベルに応じてJr1・Jr2・Jr3に分かれています。

クラス	曜日	対象	時間	定員	回数	料金(1期分)
一般	月・火・金	中学生以上	90分(実施時間参照)	各12名	1期4回	8,000円(税込)
JL(ジュニアロング)	月・火	小・中・高	90分(実施時間参照)	各12名	1期4回	8,000円(税込)
Jr(ジュニア)	月・火・金	小学生	60分(実施時間参照)	各12名	1期4回	5,000円(税込)

◆ 実施時間のご案内

(B→ベーシック、A→アドバンス、M→ミドル/JL→ジュニアロング、Jr→ジュニア)

月曜日				火曜日				金曜日			
9:30~11:00	B/A		M	9:30~11:00	B		M	9:30~11:00			
11:10~12:40	B	A		11:10~12:40	B		M	11:10~12:40			
13:15~14:45		A/M		13:15~14:45		A	M	13:15~14:45			
14:45~16:15				14:45~16:15			M 休講	14:45~16:15			
16:00~17:00	Jr.1・2			16:00~17:00	Jr.1・2			16:00~17:00	Jr.1・2		
16:50~17:50	Jr.2	Jr.3		16:50~17:50	Jr.2	Jr.3		16:50~17:50	Jr.2	Jr.3	
17:50~19:20	JL			17:50~19:20	JL			17:50~19:20	JL		
19:20~20:50	B		M	19:20~20:50		B/M		19:30~21:00	B		

◆ 特別補講

特別補講 1回	一般・JL 2,000円(税込)	・通常クラスだけではもの足りない方に、1レッスン追加で受講していただけます。 ※定員に空きがある場合のみ受講できます。 ・一般・JL・Jrのいずれかを受講している方が対象です。
	ジュニア 1,500円(税込)	
特別補講回数券 (5枚綴り)	一般・JL 7,000円(税込)	・特別補講の予約は、券と引き換えてお願いします。(電話予約は出来ません) ・特別補講回数券には、有効期限がございます。(購入日から2か月間)
	ジュニア 5,000円(税込)	

◆ 体験

新規の方または1年以上参加されていない方は、体験が出来ます。(定員に空きがある場合)  
・体験料(2回分):一般・ジュニアロング2,000円(税込)・ジュニア1,250円(税込) ※事前に体験予約をしてください。

◆ 持ち物:室内用シューズ、蓋のできる飲み物、運動できる服装 (ラケットは無くても大丈夫です)

◆ 受付時間:8:00~21:00(休館日を除く) ※入金受付は20時までです。

◆ 車での送迎の乗降は、必ず駐車場内またはロータリーでお願いします。(10分まで無料です)

指定管理者：スポーツタウン・堺パートナーズ 代表 コナミスポーツ株式会社  
家原大池体育館：〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1-18-1  
えばら おいけ (TEL) 072-271-1718 (FAX) 072-271-1793

## 2024年度 テニススクール (前期)

◆ 実施日

期	曜日	1回目	2回目	3回目	4回目
1期 振替予約は 3/31~	月	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日
	火	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日
	金	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日
2期 振替予約は 4/28~	月	4月29日(祝日)	5月6日(祝日)	5月13日	5月20日
	火	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日
	金	5月3日(祝日)	5月10日	5月17日	5月24日
3期 振替予約は 5/26~	月	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日
	火	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日
	金	5月31日	6月7日	6月14日	6月21日
4期 振替予約は 6/23~	月	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日(祝日)
	火	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日
	金	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日
5期 振替予約は 7/21~	月	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日
	火	7月23日	7月30日	8月6日	8月20日
	※金	7月26日	8月9日	8月23日	
6期 振替予約は 8/25~	月	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日(祝日)
	火	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日
	金	8月30日	9月6日	9月13日	9月20日

※8期の金曜日クラスのみ、開催回数が通常の4回から3回と少なくなるため、参加費が通常とは異なります。  
【8期金曜日クラスの参加費：一般クラス=6,000円(税込)・ジュニアクラス=3,750円(税込)】

★ お申込み方法

- ・1階事務所受付にて申込用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申込みください。
- ・新規の方または1年以上参加されていない方は、初回参加の期に限り、開始日からの残り回数分のお支払いで参加できます。
- ・参加が次の期からになる場合は、現在開催されている期の最終日の翌日からお申込が出来ます。

★ 体験について

- ・電話又は来館にて体験日の予約をお取りください。※体験料のお支払いは、体験日当日にお願いいたします。

★ 振替について

- ・教室開始時間までにお休みの連絡を電話または来館にて事務所にお伝えください。(連絡がない場合、振替はできません)
- ・振替は、期内で2回まで可能です。
- ※一度振替予約をした日は、キャンセルされても1回分を消化したことになります。

★ 繰越しについて

- ・繰越し条件を満たしている方は、振替2回のうちの未消化の1回分を次期に繰越してきます。
- ※繰越し条件……口座振替をご利用の方で翌期を継続されている方。

★ 継続手続きについて

- ・口座振替をご利用の方は、自動的に継続となります。
- ・現金支払いで継続の場合は、参加されている期の最終日の受付が終わるまでにお支払いください。
- ※入金のない場合や口座振替の休会の場合、席の確保はできません。

◆ 参加上の注意事項

- 教室開始後は教室の変更、取消し及び納入された参加費の返金はできません。
- 教室に参加していない方(乳幼児・児童の同伴含む)、妊娠している方の参加はできません。
- 教室中は指導員・体育館職員の指示に従ってください。
- 教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。
- 暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通り実施できない場合があります。
- 参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。

# 2024年度 都度制 教室案内 (4月~9月)

●都度制とは：参加日ごとに1回分の料金を支払って参加していただく教室です。

教室名	曜日	時間	定員	対象	料金(税込)	教室内容
ゆったりヨガ	月	10:00~11:00	当日 30人	高校生 以上	1回 ¥800	深い呼吸法とゆったりとした動きでさまざまなポーズをキープして、身体の動きを整え、心身の調和やリラクセスをはかります。 ヨガに初挑戦の方でも安心して参加できます。
元気はつらつ体操①	月	9:40~10:40	当日 30人	60歳 以上	1回 ¥800	前半はイスを使用し、後半はマットを使ってストレッチ・筋力運動・バランスなどの全身運動を行います。 少しずつ出来ることを頑張っ、頭も身体も元気になりましょう。
元気はつらつ体操②	火	9:40~10:40	当日 30人	60歳 以上	1回 ¥800	元気はつらつ体操①より筋力運動を少し多く行います。 元気はつらつ体操①のクラスに慣れてきた方や、体力向上を目指したい方におすすめです。
スッキリヨガ	火	10:45~12:00	当日 30人	高校生 以上	1回 ¥800	小さなヨガボールを使用し、体を整えリセットした状態で心地よくヨガのポーズを楽しみます。 ヨガに初挑戦の方でも安心して参加できます。
からだ整うピラティス	火	13:30~14:30	当日 25人	高校生 以上	1回 ¥800	ボールやミニボールを使って、全身の筋膜リリース(筋肉を包む筋膜の萎縮・癒着を解きほぐしていきます)。 凝り固まった体をほぐし、正しい身体の使い方を覚えていきます。体が固くても、運動が苦手でも大丈夫です。
バレーボール	木	10:00~11:45	当日 30人	高校生 以上	1回 ¥800	試合で役立つための技術の向上や、個人スキルの習得を目的としたバレーボール経験者の教室です。 ※未経験の方の参加希望はご相談ください。
ピラティス	土	10:30~11:30	当日 20人	高校生 以上	1回 ¥800	ヨガの目的に加え、ボールやセラバンドを使いながら筋力の増加や体幹の安定など、傷みにくくバランスのとれた身体作りを目指します。 初めての方でも参加しやすい教室です。
ハンドボール	土	10:00~11:30	当日 40人	小学生 ※中学生	1回 ¥600	走る、投げる、跳ぶの3要素が揃ったスポーツです。 1個のボールを手で扱い相手のゴールに投げ入れます。 基本技術からゲームまでを学び、自分で考え、失敗と成功を経験しながら楽しく運動します。

※ハンドボール教室は、小学生及びハンドボールクラブに所属していない中学生が対象です。

入金受付時間 8:00~20:00 (休館日を除く)

### ●申し込み方法

・1階事務所受付にて都度制申込用紙に必要事項を記入してお申込みください。

### ●都度払いの流れ

- ・参加される日に参加料をお支払いください。※お支払い後の返金は出来ません。
- ・受付は8時からです。先着順にてチケットを購入後、必ずフロントにて受付手続きを行ってください。
- ・当日の定員制ですので、当日定員に達した場合は参加していただけません。※予約不可

### 参加上の注意事項

- ◇ 教室開始後は教室の変更・取消および納入された参加費の返金はできません。
- ◇ 教室に参加していない方(乳幼児・児童の同伴含む)、妊娠している方の参加はできません。
- ◇ 教室中は指導員または体育館職員の指示に従ってください。
- ◇ 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。
- ◇ 教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。
- ◇ 暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通りに実施できない場合があります。予めご了承ください。
- ◇ 参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- ◇ 車での送迎の乗降は必ず駐車場内(10分までは無料)またはロータリーでお願いいたします。

## ★実施日

ゆったりヨガ (月)	4月	4/1 4/8 4/15 4/22	5月	5/13 5/20 5/27	6月	6/3 6/10 6/17 6/24	7月	7/1 7/8 7/22 7/29	8月	8/5 8/19 8/26	9月	9/2 9/9 9/30
	4月	4/1 4/8 4/15 4/22		5/6 5/13 5/20 5/27		6/3 6/10 6/17 6/24		7/1 7/8 7/22 7/29		8/5 8/19 8/26		9/2 9/9 9/30
	4月	4/1 4/8 4/15 4/22		5/6 5/13 5/20 5/27		6/3 6/10 6/17 6/24		7/1 7/8 7/22 7/29		8/5 8/19 8/26		9/2 9/9 9/30
元気はつらつ体操① (月)	4月	4/1 4/8 4/15 4/22	5月	5/6 5/13 5/20 5/27	6月	6/3 6/10 6/17 6/24	7月	7/1 7/8 7/22 7/29	8月	8/5 8/19 8/26	9月	9/2 9/9 9/16 9/30
	4月	4/1 4/8 4/15 4/22		5/6 5/13 5/20 5/27		6/3 6/10 6/17 6/24		7/1 7/8 7/22 7/29		8/5 8/19 8/26		9/2 9/9 9/16 9/30
	4月	4/1 4/8 4/15 4/22		5/6 5/13 5/20 5/27		6/3 6/10 6/17 6/24		7/1 7/8 7/22 7/29		8/5 8/19 8/26		9/2 9/9 9/16 9/30
元気はつらつ体操② (火)	4月	4/9 4/16 4/23 4/30	5月	5/7 5/14 5/21 5/28	6月	6/4 6/11 6/18 6/25	7月	7/2 7/9 7/16 7/23	8月	8/6 8/20 8/27	9月	9/3 9/10 9/17 9/24
	4月	4/9 4/16 4/23 4/30		5/7 5/14 5/21 5/28		6/4 6/11 6/18 6/25		7/2 7/9 7/16 7/23		8/6 8/20 8/27		9/3 9/10 9/17 9/24
	4月	4/9 4/16 4/23 4/30		5/7 5/14 5/21 5/28		6/4 6/11 6/18 6/25		7/2 7/9 7/16 7/23		8/6 8/20 8/27		9/3 9/10 9/17 9/24
スッキリヨガ (火)	4月	4/9 4/16 4/23 4/30	5月	5/7 5/14 5/21 5/28	6月	6/4 6/11 6/18 6/25	7月	7/2 7/9 7/16 7/23	8月	8/6 8/20 8/27	9月	9/3 9/10 9/17 9/24
	4月	4/9 4/16 4/23 4/30		5/7 5/14 5/21 5/28		6/4 6/11 6/18 6/25		7/2 7/9 7/16 7/23		8/6 8/20 8/27		9/3 9/10 9/17 9/24
	4月	4/9 4/16 4/23 4/30		5/7 5/14 5/21 5/28		6/4 6/11 6/18 6/25		7/2 7/9 7/16 7/23		8/6 8/20 8/27		9/3 9/10 9/17 9/24
からだ整うピラティス (火)	4月	4/9 4/16 4/30	5月	5/7 5/14 5/28	6月	6/4 6/11 6/18	7月	7/2 7/9 7/16	8月	8/6 8/20 8/27	9月	9/3 9/10 9/17
	4月	4/9 4/16 4/30		5/7 5/14 5/28		6/4 6/11 6/18		7/2 7/9 7/16		8/6 8/20 8/27		9/3 9/10 9/17
	4月	4/9 4/16 4/30		5/7 5/14 5/28		6/4 6/11 6/18		7/2 7/9 7/16		8/6 8/20 8/27		9/3 9/10 9/17
バレーボール (木)	4月	4/11 4/18 4/25	5月	5/9 5/16 5/23	6月	6/6 6/13 6/20	7月	7/4 7/11 7/18	8月	8/1 8/18 8/25	9月	9/5 9/12 9/19 9/26
	4月	4/11 4/18 4/25		5/9 5/16 5/23		6/6 6/13 6/20		7/4 7/11 7/18		8/1 8/18 8/25		9/5 9/12 9/19 9/26
	4月	4/11 4/18 4/25		5/9 5/16 5/23		6/6 6/13 6/20		7/4 7/11 7/18		8/1 8/18 8/25		9/5 9/12 9/19 9/26
ピラティス (土)	4月	4/6 4/13 4/20	5月	5/11 5/18 5/25	6月	6/8 6/15 6/22	7月	7/6 7/13 7/20	8月	8/3 8/24	9月	9/7 9/14 9/21 9/28
	4月	4/6 4/13 4/20		5/11 5/18 5/25		6/8 6/15 6/22		7/6 7/13 7/20		8/3 8/24		9/7 9/14 9/21 9/28
	4月	4/6 4/13 4/20		5/11 5/18 5/25		6/8 6/15 6/22		7/6 7/13 7/20		8/3 8/24		9/7 9/14 9/21 9/28
ハンドボール (土)	4月	4/20	5月	5/18	6月	6/22	7月	7/20	8月	8/17	9月	9/14

## ★持ち物

※室内用シューズは靴底が黒以外(あめ色または白色など)の突起のないものをご用意ください。

・元気はつらつ体操①②	運動しやすい服装、大きめのバスタオル(ストレッチマットの上に敷きます)、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオルなど
・ゆったりヨガ ・スッキリヨガ ・からだ整うピラティス ・ピラティス	運動しやすい服装、大きめのバスタオル(ストレッチマットの上に敷きます)、蓋のできる飲み物、タオルなど ※室内用シューズは不要です。
・バレーボール ・ハンドボール	運動しやすい服装、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオルなど

家原大池体育館：〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1-18-1 (TEL)072-271-1718  
えばら おいけ たいいっかん 指定管理者：スポーツタウン・堺パートナーズ 代表 コナミスポーツ株式会社