

コース型教室のご案内

松原市民体育館

| 曜日 | 教室名称 | 時間 | 参加費 (税込) | 実施内容 | 体験料 | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|---|---|--------------|
| 月曜日 | 月曜リラックスヨガ | 9:30~10:30 | 6,900円【10回】 | リラックスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。 | 690円 | |
| | 大人卓球教室① | 10:50~11:50 | 8,900円【10回】 | 初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。 | 890円 | |
| | 熟年健康体操 | 15:10~16:30 | 7,800円【10回】 | 色々な運動や脳トレを通して心と体の若返りを目指します。 | 780円 | |
| | ダンシングスターズ | 16:00~16:45 (3歳~小学3年生) | 10,320円【12回】 (ハッピースターズ) | | ダンスが初めてのお子様対象に基礎から練習します。 | 860円 |
| | | 17:00~18:00 (3歳~小学3年生) | 13,080円【12回】 (経験者・レベルアップクラス) | | 年齢やスキルに応じてクラス分けを行います。チームでの演技を楽しみながらダンススキルの向上を目指します。 | 1,090円 |
| 18:00~19:00 (小学4~6年生) | | 1,090円 | | | | |
| 19:00~20:00 (中学生) | 1,090円 | | | | | |
| 火曜日 | 運動+脳トレ | 10:00~11:00 | 5,440円【8回】 | ゲームや脳トレの要素を含む簡単な運動を通して心身の活性を図ります。 | 680円 | |
| | 筆ペン・ボールペン字教室 | 13:00~14:30 | 6,720円【6回】 (テキスト代別途) | 筆ペン・ボールペンで美しい文字を書くことを目指します。 | 1,120円 | |
| | ピラティス | 16:00~17:00 | 6,900円【10回】 | ピラティスを通して美しく動きやすい身体づくりを目指します。 | 690円 | |
| | 子どもバスケットボール教室 (大阪エヴェッサ) | 18:00~19:20 (小学生) | 17,000円【10回】 | | 初心者を対象に基礎からバスケットボールの技術を学びます。 | 1,700円 |
| | | 19:30~20:50 (経験者・中学生) | | | 経験者を中心にバスケットボールのスキルアップを目指します。 | |
| テニス① | 21:20~22:40 | 15,500円【10回】 | アリーナでの硬式テニスでコーチや仲間と楽しく汗を流しましょう。 | 1,550円 | | |
| 水曜日 | 水曜ハタヨガ | 9:30~10:30 | 6,900円【10回】 | 簡単なヨガのポーズと呼吸を組み合わせ心身の調和を目指します。 | 690円 | |
| | 大人卓球教室② | 15:15~16:45 | 8,900円【10回】 | 初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。 | 890円 | |
| 木曜日 | 木曜リラックスヨガ | 9:30~10:30 | 6,900円【10回】 | リラックスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。 | 690円 | |
| | オリジナル健康体操 | 10:45~11:45 | 6,900円【10回】 | 腰痛・肩こり・ひざ痛の予防改善のストレッチを行います。 | 690円 | |
| | 運動塾 子ども体操教室 | 15:30~16:30 幼児(3歳~年長) | 10,680円【12回】 | | 跳箱・マット・鉄棒中心に練習します。コナミスポーツ運動塾のカリキュラムに沿って、一人一人丁寧に体操技術の指導を実施します。 | 890円 |
| | | 16:40~17:40 児童1(小学生) | | | | |
| | | 17:50~18:50 児童2(8級以上) | | | | |
| 19:30~20:30 よるヨガ | 6,900円【10回】 | リラックスと体のメンテナンスを目的としたヨガです。 | | 690円 | | |
| フラダンス | 10:00~11:00 | 6,900円【10回】 | ゆっくりとした手の動きやステップでハワイのダンスを取得します。 | 690円 | | |
| 金曜日 | 運動塾 子ども体操教室 | 15:30~16:30 幼児(3歳~年長) | 10,680円【12回】 | 跳箱・マット・鉄棒中心に練習します。コナミスポーツ運動塾のカリキュラムに沿って、一人一人丁寧に体操技術の指導を実施します。 | 890円 | |
| | | 16:40~17:40 児童1(小学生) | | | | |
| | | 17:50~18:50 児童2(8級以上) | | | | |
| | テニス② | 21:20~22:40 | | | | 15,500円【10回】 |
| 土曜日 | ベーシックヨガ | 15:15~16:15 | 6,900円【10回】 | ヨガ初中級者を対象にしっかりと心身の調整を行います。 | 690円 | |
| | 子ども体操教室 | 13:30~14:30 幼児(年少~低学年) | 7,500円【10回】 | 跳箱・マット・鉄棒中心に、段階指導を行い「級」の合格を目指します。時には楽しく、時には真剣に取り組めるようにメリハリのある指導を行います。 | 750円 | |
| | | 14:35~15:35 幼児児童(年長~小2) | | | | |
| | | 15:40~16:40 児童(小1~小5) | | | | |
| | | 16:45~17:45 上級(コーチ認定) | | | | |

松原市民道夢館

| | | | | | |
|-----|--------------|--|-------------------------|----------------------------------|--------|
| 月曜日 | チアリーディング | 15:30~16:30 幼児児童(4歳~小1) 16:40~17:40 児童(小2~小6) | 11,520円【12回】 | ダンス・組体操・タンブリング練習を通してチームワークを育みます。 | 960円 |
| 火曜日 | 筆ペン・ボールペン字教室 | 10:00~11:30 | 6,720円【6回】 (テキスト代別途) | 筆ペン・ボールペンで美しい文字を書くことを目指します。 | 1,120円 |
| | からだ整えるヨガ | 18:30~19:30 | 5,600円【8回】 | ヨガのポーズや呼吸法により心身のメンテナンスを行います。 | 700円 |
| 水曜日 | やさしい朝ヨガ | 10:00~11:00 | 6,900円【10回】 | ヨガで心身の調整を行います。前半は足ほぐしを丁寧に行います。 | 690円 |
| | 大人卓球教室 | 10:00~11:30 | 8,900円【10回】 | 初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。 | 890円 |
| | リラックスヨガ | 19:30~20:30 | 6,900円【10回】 | リラックスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。 | 690円 |
| 木曜日 | やさしいヨガ | 10:00~11:00 | 6,900円【10回】 | 足腰のほぐしを中心とした初級レベルのヨガです。 | 690円 |

体験希望の方はお問合せください！ 松原市民体育館:072-337-0270

※金額は全て税込