

2024年度 テニススクール (後期)

◆ 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、ラ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で使い、ゲームで楽しめます。
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	
時間	クラス		時間	クラス		時間	クラス
9:30~11:00	B/A	M	9:30~11:00	B	M	/	/
11:10~12:40	B	A	11:10~12:40	B	M		
13:15~14:45		A/M	13:15~14:45		A M		
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			
17:50~19:20	JL		17:50~19:20	JL			
19:20~20:50	B	M	19:20~20:50		B/M	17:20~18:20	Jr.1.2
						18:25~19:25	Jr. 3
						19:30~21:00	B

◆ 特別補講

特別補講 1回	一般・JL 2,000円(税込) ジュニア 1,500円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 特別補講の予約は、券と引き換えてお願いします。(電話予約不可) 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)
特別補講回数券 (5枚綴り)	一般・JL 7,000円(税込) ジュニア 5,000円(税込)	

◆ 体験(有料)について

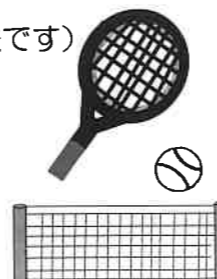
新規の方または1年以上参加されていない方は、体験が出来ます。(定員に空きがある場合)
体験料(2回分)：一般・ジュニアロング 2,000円(税込)・ジュニア 1,250円(税込) ※事前に体験予約をしてください。

◆ 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をお願いします。(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 (後期)

◆ 実施日

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

※7期の月曜日クラスのみ、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。
【7期月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。

★ 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、振替えはできません)
- ・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出来ます。
*繰越し条件……□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。

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~小学6年生 (年長)	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
6期	10/9	10/16	10/23	10/30
7期	11/6	11/13	11/20	12/4
8期	12/11	12/18	1/8	1/15

期	1回目	2回目	3回目	4回目
9期	1/29	2/5	2/12	2/19
※10期	3/5	3/12	3/19	

※10期の参加費は、3,750円(税込)です。
10期は期3回の開催となるため、参加料が通常と異なります。
・お支払いの際はフロントにてお手続きをお願いいたします。

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
7期	10/3	10/10	10/17	10/24
8期	10/31	11/7	11/14	11/21
9期	11/28	12/5	12/12	12/19

期	1回目	2回目	3回目	4回目
10期	1/9	1/16	1/23	1/30
11期	2/6	2/13	2/20	2/27
12期	3/6	3/13	3/20 (祝日)	3/27

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 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

◆フィジカル教室 (月曜日)	◆キッズバレエ (月曜日)
◆バドミントン① (火曜日)	◆ブレイクダンス (火曜日)
◆体操教室 (水曜日)	◆HIPHOPダンス (木曜日)

2024年度 スクールコース

教室案内(後期)

●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回のみの体験が出来ます。
- ・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ありません。
- ◇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。

フィジカル教室 (月曜日)

全てのスポーツの基礎となる運動能力の向上を目的とした教室です。
 (持久力などをつけるための教室ではありません)
 投げる・跳ぶ・走るなどの動作を行いながら、動きの基礎となるバランスやリズム感、身体の動き方や使い方、そして応用力ある動きなどを楽しみながら学びます。

昔は外遊びをしながら自然に鍛えられていた運動能力が、現在では生活環境などの変化により、自然に身に付くことが難しくなっています。
 そこでフィジカル教室を通して運動に必要な神経を楽しく鍛えていきましょう。

どんなスポーツをすればいいのかと悩まれている方にもお勧めします。

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	16:00～16:50	¥5,000	1期4回	10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
※7期	9/30	10/7	10/21		10期	1/6	1/13 (祝日)	1/20	1/27
8期	10/28	11/11	11/18	11/25	11期	2/3	2/10	2/17	2/24 (祝日)
9期	12/2	12/9	12/16	12/23	12期	3/3	3/10	3/17	3/24

※7期の参加費は、3,750円(税込)となります。

7期は期3回の開催となるため、参加料が通常と異なります。お支払いの際はフロントにてお手続きをお願いいたします。

バドミントン① (火曜日)

バドミントンに挑戦したい初心者の方やスキルアップを目指す方大歓迎！
 楽しみながら練習しませんか？

クラス	対象	時間	料金(税込)	回数	定員	持ち物
バドミントンA	小学生	17:15～19:00	¥5,000	1期4回	30人	運動出来る服装 室内用シューズ 蓋の出来る飲み物 タオルなど
バドミントンB	中学生～一般	19:05～20:50	¥5,000		30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
7期	10/8	10/15	10/22	10/29	10期	1/7	1/14	1/21	1/28
8期	11/5	11/12	11/19	11/26	11期	2/4	2/11 (祝日)	2/18	2/25
9期	12/3	12/10	12/17	12/24	12期	3/4	3/11	3/18	3/25

キッズバレエ (月曜日)

クラシック音楽を身近に感じながらお子様のリズム感を養い、しなやかな身体ときれいな姿勢を目指します。
 音楽に合わせて楽しく身体を動かすバレエレッスンです。
 まずは踊る楽しさから気軽に始めてみませんか♪

クラス	対象	時間	料金(税込)	回数	定員	持ち物
バンピクラス	3歳～未就学児・初心者	16:15～17:15	¥5,000	1期3回	20人	・運動しやすい服装 (体のラインが分かりやすいもの)
バニークラス	小学1年生～中学3年生	17:20～18:20	¥5,000		20人	・室内用シューズ ・蓋の出来る飲み物
スワンクラス	先生の推薦があった方	18:25～19:25	¥5,000		20人	・タオルなど

●体験：一人1回のみ1,660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	期	1回目	2回目	3回目
8期	10/28	11/4 (祝日)	11/18	11期	1/20	1/27	2/3
9期	11/25	12/2	12/9	12期	2/10	2/17	3/3
10期	12/16	12/23	1/6	13期	3/10	3/17	3/24

ブレイクダンス (火曜日)

床に手を付きながら体をくるくると回転させたり跳ねたりして行うアクロバティックな動きを取り入れたダンスです。
 スポーツ的なもので、自分独自の良さを生かした動きや技を取り入れていきます。
 団体よりも個人で表現することが好きな方に向いています。

クラス	対象	時間	料金(税込)	回数	定員	持ち物
ノーマルクラス	小学1年生～一般	17:55～18:55	¥5,000	1期4回	20人	運動出来る服装 室内用シューズ 蓋の出来る飲み物 タオルなど
支援クラス	障がいのある方のためのクラス	19:00～19:30	¥800	都度制 1回分	当日 20人	

※支援クラスは、開催日ごとのお支払い方法(都度制)のため、当日の定員に達した場合は参加できません。

●体験：「ノーマルクラス」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
7期	10/8	10/15	10/22	10/29	10期	1/7	1/14	1/21	1/28
8期	11/5	11/12	11/19	11/26	11期	2/4	2/11 (祝日)	2/18	2/25
9期	12/3	12/10	12/17	12/24	12期	3/4	3/11	3/18	3/25

2024年度 教室案内〈後期〉 家原大池体育館

★1期4回制	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
骨盤底筋ストレッチ	月曜	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こったり、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!

●日程(月曜日)

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
6期	10/28	11/11	11/18	11/25	8期	1/20	1/27	2/3	2/10
7期	12/2	12/9	12/16	12/23	9期	2/17	3/3	3/10	3/17

- 持ち物 運動しやすい服装・大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)・タオル・薄手のタオル(教室で使用)・蓋の出来る飲み物 など ※室内用シューズは不要です。

★1期4回制	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
リズム体操	火曜	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動いていきます。初めての方やハードなのはちょっと...という方向けです♪

●日程(火曜日)

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
7期	10/8	10/15	10/22	10/29	10期	1/7	1/14	1/21	1/28
8期	11/5	11/12	11/19	11/26	11期	2/4	2/11 (祝日)	2/18	2/25
9期	12/3	12/10	12/17	12/24	12期	3/4	3/11	3/18	3/25

- 持ち物 運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル・蓋の出来る飲み物
大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)など

★1期4回制	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
バランストレーニング	火曜	高校生以上	9:20~10:20	¥3,200	1期4回	25人

スッと立ち上がれなくなってきたり、少しづつ腰を曲げる姿勢になってきていると気になる方へ!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て、まっすぐ立てる筋肉を作っていきます。

●日程(火曜日)

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
6期	10/1	10/8	10/15	10/22	9期	12/24	1/7	1/14	1/21
7期	10/29	11/5	11/12	11/19	10期	1/28	2/4	2/18	2/25
8期	11/26	12/3	12/10	12/17	11期	3/4	3/11	3/18	3/25

- 持ち物 運動しやすい服装・大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)・蓋の出来る飲み物・タオルなど ※室内用シューズは不要です。

1期4回制

- ◆骨盤底筋ストレッチ ◆リズム体操
- ◆バランストレーニング ◆ソフトエアロ
- ◆コンディショニング&エアロ

1期5回制

- ◆キッズ体操 ◆フットサル
- ◆卓球教室 ◆バドミントン②
- ◆健康リフレッシュ体操

【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回のみ体験が出来ます。
- ・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。※入金のな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)

★1期4回制	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
ソフトエアロ	金曜	高校生以上	9:30~10:30	¥3,200	1期4回	30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。

★1期4回制	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	金曜	高校生以上	10:40~11:40	¥3,200	1期4回	30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、エアロビ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。

●日程(金曜日)

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
7期	10/11	10/18	10/25	11/1	10期	1/10	1/17	1/24	1/31
8期	11/8	11/15	11/22	11/29	11期	2/7	2/14	2/21	2/28
9期	12/6	12/13	12/20	12/27	12期	3/7	3/14	3/21	3/28

- 持ち物 運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル・蓋の出来る飲み物
大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)など

◆キッズ体操(月曜日)★対象年齢変更しました★

マット・跳び箱・鉄棒を中心に、様々な道具(ボールや縄跳び等)を使い、楽しみながら基礎的な運動能力を養います。各期1回はトランポリンも行います。

教室名(1期5回制)	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
キッズ体操	月曜	《対象年齢変更しました》 満4歳～小学1年生	16:00～17:00	¥3,000	1期5回	25人+年少5人

※満4歳(参加開始日に4歳になっていること)からの年少は、定員5名までです。

●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
5期	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	7期	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10
6期	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	8期	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24

- 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(1期5回制)	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
バドミントン②	木曜	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
6期	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	8期	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6
7期	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	9期	2/13	2/20	3/6	3/13	3/27

- 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)

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きます。フットサル未経験でも大丈夫です。

教室名(1期5回制)	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
フットサル(低学年)	木曜	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
5期	10/10	10/24	10/31	11/7	11/14	7期	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27
6期	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6						

- 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(1期5回制)	曜日	クラス	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
卓球教室	木曜	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 12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
6期	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	8期	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6
7期	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	9期	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13

- 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)

「やりたいと思ったことが自分で出来る！」を目指して行っている教室です。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、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や卓球など、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(1期5回制)	曜日	対象	時間	料金(税込)	回数	定員
健康リフレッシュ体操	金曜	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
6期	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	8期	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14
7期	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	9期	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21

- 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。

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 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 代表コナミススポーツ株式会社

2024年度 都度制 教室案内 (10月~3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	月曜	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クスをはかります。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	月曜	9:40~10:40	当日30人	60歳以上	1回 ¥800	前半はイスに座って、後半はマットを使ってストレッチ・筋力トレーニング・バランスなど全身運動を行います。少しずつ出来ることを頑張ってい、頭もからだも元気になりましょう。
元気はつらつ体操②	火曜	9:40~10:40	当日30人	60歳以上	1回 ¥800	元気はつらつ体操①より筋力運動を多く行います。元気はつらつ体操①に慣れてきた方や、足腰を鍛えたいなど、体力向上を目指したい方におすすめです。
スッキリヨガ	火曜	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	火曜	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。
バレーボール	木曜	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に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	土曜	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	土曜	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。

●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。

●都度制お支払いの流れ

- ・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。
- ・入金受付は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)	10月	10/7 10/21 10/28	11月	11/11 11/18 11/25	12月	12/2 12/9 12/16 12/23	1月	1/6 1/20 1/27	2月	2/3 2/10 2/17	3月	3/3 3/10 3/17 3/24					
	10月	10/7 10/21 10/28		11月		11/4(祝日) 11/11 11/18 11/25		12月		12/2 12/9 12/16 12/23		1月	1/6 1/13(祝日) 1/20 1/27	2月	2/3 2/10 2/17 2/24(祝日)	3月	3/3 3/10 3/17 3/24
	10月	10/8 10/15 10/22 10/29				11月				11/5 11/12 11/19 11/26			12月		12/3 12/10 12/17 12/24		1月
10月	10/8 10/15 10/22 10/29	11月	11/5 11/12 11/19 11/26	12月	12/3 12/10 12/17 12/24		1月	1/7 1/14 1/21 1/28	2月	2/4 2/18 2/25	3月	3/4 3/11 3/18 3/25					
10月	10/8 10/15 10/29		11月		11/5 11/12 11/26	12月		12/3 12/17 12/24		1月		1/7 1/14 1/28	2月	2/4 2/18 2/25	3月	3/4 3/11 3/18 3/25	
10月	10/10 10/17 10/24 10/31	11月		11/7 11/14 11/21 11/28	12月		12/5 12/12 12/19	1月	1/9 1/16 1/23 1/30		2月	2/13 2/20 2/27		3月		3/6 3/13 3/27	
10月	10/26 11/2 11/16 11/30		12月	12/7 12/14 12/28		1月	1/18 1/25		2月	2/1 2/8 2/15 2/22		3月	3/8 3/15 3/22 3/29				
10月	11/30	12月		12/14	1月		1/25	2月		2/22	3月		3/22				

★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、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)、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、蓋のできる飲み物、タオル、大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)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

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 コナミススポーツ株式会社