

## 2025年 秋期 全10回コース

### ニノ切温水プール(会議室)【締切9月7日(日)17時まで】

| No | 教室名                            | 曜日  | 講師  | 初回    | 対象                | 教室時間        | 募集 | ↓WEB申込サイト↓                                                                                       |
|----|--------------------------------|-----|-----|-------|-------------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | シニア元気フィットネス                    | 月曜日 | 新倉  | 10/6  | 65歳以上             | 9:30～10:30  | 20 | シニア・障害者教室<br> |
| 12 | シニア元気フィットネス                    | 水曜日 | RYO | 10/8  | 65歳以上             | 9:30～10:30  | 20 |                                                                                                  |
| 13 | シニア元気フィットネス                    | 木曜日 | 松田  | 10/9  | 65歳以上             | 9:30～10:30  | 20 |                                                                                                  |
| 14 | ダンス知的障害者<br>※要手帳必要(市外申込可能)     | 月曜日 | 吉峯  | 10/6  | 高校生以上             | 17:30～18:30 | 15 |                                                                                                  |
| 15 | チャレンジド・ピラティス<br>※要手帳必要(市外申込可能) | 土曜日 | 東口  | 10/11 | 3歳以上と<br>介助者      | 13:30～14:30 | 15 |                                                                                                  |
| 21 | ピラティス※                         | 月曜日 | 新倉  | 10/6  | 高校生以上             | 10:45～11:45 | 25 | 大人教室<br>      |
| 22 | コアコンディショニング                    | 水曜日 | RYO | 10/8  | 高校生以上             | 10:45～11:45 | 25 |                                                                                                  |
| 23 | ソフトエアロ                         | 木曜日 | 松田  | 10/9  | 高校生以上             | 10:45～11:45 | 20 |                                                                                                  |
| 24 | やさしいピラティス※                     | 金曜日 | 新倉  | 10/10 | 高校生以上             | 9:30～10:30  | 25 |                                                                                                  |
| 25 | ZUMBA                          | 金曜日 | 新倉  | 10/10 | 高校生以上             | 10:45～11:30 | 25 |                                                                                                  |
| 26 | ダンスフィットネス                      | 金曜日 | 宮原  | 10/10 | 高校生以上             | 19:00～20:00 | 20 |                                                                                                  |
| 31 | ダンススタジオ                        | 木曜日 | 神武  | 10/9  | 小学・低学年            | 16:15～17:15 | 25 | 子供教室<br>    |
| 32 | ダンススタジオ                        | 木曜日 | 神武  | 10/9  | 高学年～中学生           | 17:15～18:15 | 25 |                                                                                                  |
| 33 | ダンススタジオ                        | 金曜日 | 神武  | 10/10 | 小学・低学年            | 16:15～17:15 | 25 |                                                                                                  |
| 34 | ダンススタジオ                        | 金曜日 | 神武  | 10/10 | 高学年～中学生           | 17:15～18:15 | 25 |                                                                                                  |
| 41 | のびのび体育①_9:30                   | 土曜日 | 大野  | 10/11 | 小学・低学年            | 9:30～10:30  | 15 |                                                                                                  |
| 42 | のびのび体育②_10:30                  | 土曜日 | 大野  | 10/11 | 小学・低学年            | 10:30～11:30 | 15 |                                                                                                  |
| 43 | のびのび体育③_11:30                  | 土曜日 | 大野  | 10/11 | ※年中・年長<br>4歳児・5歳児 | 11:30～12:30 | 15 |                                                                                                  |

のびのび体育①②の違いは時間のみです。実施内容は同じです。

※年中・年長(4歳児・5歳児)とは、2019年(H31年)4月2日～2021年(R3年)4月1日生れが対象です

### WEB申込期間:9月1日(月)～9月7日(日)17時まで

申込結果:9月8日(月)に抽選結果を送付させていただきます。

入金期間:9月8日(月)～9月13日(土)、9時～19時まで (火・日曜日は受付できません。)

参加費(税込):シニア・障害者教室 5,000円・大人教室 8,000円・子供教室 6,500円

※応募は子供教室は豊中市在住、シニア・大人教室は在住・在勤・在学の方に限る。(障害者教室は除く)

※同じ種目の重複(曜日違い)申し込みはできません。(例:シニア元気とピラティス等種目が違えば申込可能)

※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。

※市外の方は欠員があればご参加可能。欠員状況は9月17日(水)以降にホームページでご案内いたします。