

## カモンたかいし（高石市立総合体育館） スポーツ教室内容

スポーツ教室（種目）		曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	部屋	内容		
お子様向け教室	ジュニア器械体操	A	木	16:00~16:50	5,550円	年長~小学6年生	8回	アリーナ	基本的な体力・動きづくりと併せて、マット・とび箱・鉄棒等を中心に、基本技術を個々の能力に応じて習得します。		
		B	17:00~18:00	5,860円							
		C	土	14:00~14:50	5,550円						
		D	15:00~16:00	5,860円							
		E	16:10~17:20	5,860円							
	ジュニアバドミントン	初中級	金	16:30~18:00	5,550円	小2~中学生	35	アリーナ	バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。		
		中上級	18:15~19:45	5,550円	小2~中学生	20	バドミントンの応用技術の習得とさらなる体力づくりをします。				
	子供体育教室	A	木	15:10~15:55	6,120円	年少~年長	20	柔道場	遊びの要素を取り入れながらマット・とび箱を使った楽しい運動を行います。		
		B	16:00~17:00	7,140円	小1~6年生	25					
	ジュニアフットサル	A	月	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25	アリーナ	日本フットサルリーグ「シュライカー大阪」の選手が指導します。		
		B	17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25					
		C	18:40~20:00	6,120円	小4~6年生	25					
		A	水	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25				
		B	17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25					
		C	18:40~20:00	6,120円	小4~6年生	25					
ジュニアダンス	A	水	15:30~16:20	5,100円	年少~年長	25	多目的室2	基礎となるバレエからジャズダンス・ヒップホップ・アクロバットを流行の曲に合わせて踊ります。 初めてダンスを習うお子様向けの初心者クラスです。かわいく・楽しく・かっこよくヒップホップを踊りましょう！ 阪神タイガース「タイガースガールズ」（2018~2021）でも活躍したコーチが本格的で楽しいレッスンをいたします。			
	B	16:30~17:30	5,100円	小1~3年生	25						
	C	17:40~18:40	5,100円	小3~6年生	25						
	D	18:50~20:00	5,610円	小学高学年以上	20						
ジュニアヒップホップ	金	16:20~17:20	5,100円	年中~小学生	20	多目的室2	初めてダンスを習うお子様向けの初心者クラスです。かわいく・楽しく・かっこよくヒップホップを踊りましょう！				
チアダンス	A	土	12:30~13:30	5,100円	年中~小学2年生	15	アリーナ	V.LEAGUE所属「堺ブレイザーズ認定コーチ」が指導します。			
	B	13:40~14:40	5,100円	小学3年生以上	15						
バレーボールスクール	A	木	18:30~19:45	6,120円	小学生	25	アリーナ	V.LEAGUE所属「堺ブレイザーズ認定コーチ」が指導します。			
	B	19:45~21:00	6,120円	中学生以上	20						
-----											
スポーツ教室（種目）		曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	部屋	内容		
大人向け教室	女性のための健康教室	月	09:45~11:45	6,060円	一般男女	25	8回	柔道場	人間として本来持っている姿勢を取り戻し生きる力を発揮していきます。		
		木	09:45~11:45	6,060円		25					
		月・木	09:45~11:45	8,100円		25					
	卓球（初級）	金	10:00~11:30	6,870円	一般女性	20	8回	アリーナ	初めてでも安心して参加できるようラケットの握り方から練習します。		
	レディースバレーボール	水	10:00~12:00	6,870円		30			バレーボールの技術の向上や仲間づくり、ゲームの楽しさを味わえます。		
	レディース体操	水	10:30~11:45	6,060円		35		多目的室1	リズム体操を主とした体力づくりをします。		
	レディースバドミントン	初中級	木	10:00~11:45		6,870円		32	アリーナ	バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。	
		中上級	12:15~14:00	6,870円		32					
	社交ダンス	金	10:15~11:15	6,600円		30		多目的室1	初めての方大歓迎の入門クラス！ダンスに慣れるまでは動きやすい服装と一般的な運動シューズで気軽に参加できます。		
	エアロ&コンディショニング	木	19:15~20:15	6,060円		20		軽運動室	音楽に合わせて楽しく心肺機能の向上と、脂肪燃焼を行います。		
	背骨コンディショニング	水	9:30~10:30	6,600円		20		柔道場	「ゆるめる・矯正・筋トレ」の3要素の自分で出来る運動を通じ症状の改善を目指します。		
	NEW フラダンス	月	13:45~14:45	7,700円		17		多目的室2	8回	多目的室2	ゆったりとした音楽で、運動が苦手という方でも気軽に楽しめます（ジーンズアロハスタジオ）。
	NEW ファンクショナルローラーピラティス	月	12:15~13:15	6,600円		15					円形状のフォームローラーを使用し姿勢を改善し身体の機能を引き出します。
		木	10:30~11:30	6,600円	15	バレエのバレレッスンとピラティス、ダンスの要素を取り入れ、音楽に合わせて動く楽しい教室です！					
	バレエエクササイズ	金	9:10~10:10	6,600円	15	筋力トレーニングや有酸素運動・脳トレを組み合わせで行います。					
	KMワークアウト	金	10:30~11:30	6,600円	12	初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を行う教室です。					
	かんたんエアロ	月	9:30~10:30	6,600円	15	呼吸と共に筋肉と関節を動かし、体幹が鍛えられバランスが整い体質改善効果が期待できる教室です。					
	ストレッチヨガ	月	10:45~11:45	6,600円	15	「立つ・歩く・座る」の基本動作と筋トレで体幹を整える教室です。					
	体カアップトレーニング	木	9:10~10:10	6,600円	15	軽運動室	全身を使った有酸素運動や部位別トレーニング、ストレッチで全身を整えます。				
	ボディケア教室	土	9:30~10:30	6,600円	20	多目的室1	多目的室2				初心者の方も安心して参加できる教室です。
ヨガ教室	土	10:45~11:45	6,600円	20	多目的室2						ストレッチ、筋トレ、ウォーキングを中心としたクラスです。
NEW 健康づくり教室	月	10:00~11:00	6,600円	12							
	水	13:00~14:00	6,600円	12							
NEW シニア楽らく体操	木	13:00~14:00	6,600円	12	多目的室1	多目的室2	音楽に合わせたリズム体操やチェアピクス、脳トレや筋トレを中心に実施致します。				
	土	10:00~11:00	6,600円	12							
	月	13:30~14:45	7,150円	20							

定員に空きがある教室は1回体験510円（税込）も可能です！

お電話でのご予約をお待ちしております！

