

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（税込）
月曜日	月曜リラックスヨガ	9:30～10:30	7,400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。	740円
	月曜卓球	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)	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)	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年～6年)			1,090円
		19:00～20:00 (中学生)			1,090円
火曜日	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
	火曜ピラティス	16:00～17:00	7,400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。	740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。			
水曜日	やさしいハタヨガ	9:30～10:30	7,400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。	740円
	骨盤調整ヨガ	10:45～11:45	7,400円【10回】	骨盤周りの筋肉をほぐしたり、身体全体のバランスを整えます。	740円
	水曜卓球	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
	キッズ総合 スポーツスクール	15:30～16:30 (年少～年中)	6,600円【3回】	スポーツ科学と幼児教育を融合したプログラムで心身の発達を助けます。	2,200円
		16:30～17:30 (年長～小学3年)		様々なスポーツを通して楽しく運動能力とチャレンジ精神を養います。	
木曜日	木曜朝ピラティス	9:30～10:30	7,400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。	740円
	オリジナル健康体操	10:45～11:45	7,400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。	740円
	木曜子ども体操教室 (運動塾)	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）			
	木曜夜ピラティス	18:10～19:10	7,400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。	740円
よるヨガ	19:30～20:30	7,400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。	740円	
金曜日	フラダンス	10:00～11:00	7,400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。	740円
	金曜子ども体操教室 (運動塾)	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）			
土曜日	土曜子ども体操教室	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）			
ベーシックヨガ	15:15～16:15	7,400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。	740円	
背骨コンディショニング	16:30～17:30	7,500円【10回】	仙骨を整えることで腰痛、肩こり、膝痛など体調の改善を目指します。	750円	
日曜日	テニス	19:30～20:50	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
松原市民道夢館					
月曜日	チアリーディング	15:30～16:30 幼児童（4歳～小1）	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
		16:40～17:40 児童（小2～小6）			
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	5,920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。	740円
	ピラティス	19:50～20:50	5,920円【8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。	740円
水曜日	やさしい朝ヨガ	10:00～11:00	7,400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。	740円
	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	7,400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。	740円
木曜日	やさしいヨガ：足ほぐし&腰ほぐし	10:00～11:00	7,400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。	740円

松原市民体育館:072-337-0270
松原市民道夢館:072-338-0500