

大人も子どもも健康生活スタート!
**各種スポーツ教室
 水泳教室開催!**

短期教室のお知らせ
 記載している教室以外にいろいろな短期教室を実施しております。
 「広報とよなか」・「ホームページ」などに掲載します。
 詳細は実施施設へお問い合わせください。

柴原体育館 住所:柴原町4-4-18 tel.06-6843-7877

3期制教室				
教室名	対象	曜日	時間	
幼児ふれあい体操A	3歳・4歳児と保護者	月	9:20~10:30	
幼児ふれあい体操B			10:50~12:00	
いきいき体操A			13:00~14:30	
いきいき体操B	中・高齢者	月	14:45~16:15	
ショートテニスA			16:35~17:35	
ショートテニスB	小学1年~3年生	月	17:45~18:45	
剣道	小学4年~6年生		月・木	19:00~20:30
卓球A	6歳~中学生	月・木		9:10~10:40
卓球B			10:50~12:20	
フラエクササイズ	15歳以上(生徒・学生除く)	火	13:30~14:30	
空手道	小・中学生	火	18:30~20:00	
	15歳以上			
バドミントンA	15歳以上(生徒・学生除く)	水	9:10~10:40	
バドミントンB			10:50~12:20	
こどもバドミントン	小学4年~中学生	水	16:20~17:50	
さわやか体操A	15歳以上(生徒・学生除く)		木	9:10~10:40
さわやか体操B	中・高齢者	10:50~12:20		
ヨーガ	15歳以上(生徒・学生除く)	木	13:15~14:45	
ヨーガB			15:00~16:30	
エアロビクス	15歳以上(生徒・学生除く)	金	9:20~10:30	
ソフトエアロビクス	15歳以上(生徒・学生除く)		10:50~12:00	
卓球C	15歳以上(生徒・学生除く)	金	13:10~14:40	
太極拳	15歳以上(生徒・学生除く)		13:15~14:45	
少林寺拳法	小・中学生	日	9:30~11:00	
	15歳以上			

マリノード豊中スイミングスタジアム 住所:服部西町5-1-1 [豊島温水プール] tel.06-6865-3507

3期制教室				
教室名	対象	曜日	時間	
親子	1歳半~3歳未満児と保護者	火・木	11:00~12:00	
幼児A	3歳・4歳	火・水・木・金	14:30~15:30	
幼児B			10:00~11:00	
幼児C	5歳・6歳	火・水・木・金	15:30~16:30	
小・中学生初級(C)	小・中学生	土	11:00~12:00	
			16:30~17:30	
小・中学生中上級(D・E)	小・中学生	土	14:00~15:00	
			15:00~16:00	
女性	15歳以上の女性(生徒・学生除く)	火	11:00~12:00	
		木	10:00~11:00	
		金	11:00~12:00	
アクアエクササイズ	15歳以上の男女(生徒・学生除く)	木	13:30~14:15	
一般成人	15歳以上の男女(中学生除く)	水・木	19:00~20:00	
中・高齢者	55歳以上の男女	火・水・金	10:00~11:00	

短期教室				
教室名	対象	曜日	時間	
腰痛予防教室	15歳以上(中学生除く)	水	11:00~12:00	
アクアピクス	15歳以上(中学生除く)	土	13:30~14:00	
		火	13:00~13:30	
		日	10:00~10:30	
		日	10:40~11:10	

庄内体育館 住所:野田町4-1 tel.06-6331-7922

3期制教室				
教室名	対象	曜日	時間	
ソフトエアロビクスA	15歳以上(生徒・学生除く)	月	9:30~10:40	
エアロビクスA	15歳以上(生徒・学生除く)		10:50~12:00	
いきいき体操A	中・高齢者	月	13:00~14:30	
エアロビクスB			15歳以上(中学生除く)	
バドミントン	15歳以上(生徒・学生除く)	火	19:20~20:30	
幼児たいそう	5歳・6歳		水	10:00~11:30
ソフトエアロビクスB	15歳以上(生徒・学生除く)	水		15:30~16:30
体力アップ	15歳以上(生徒・学生除く)		木	9:30~10:40
卓球	15歳以上(生徒・学生除く)	木		11:00~12:00
			木	13:20~14:50
幼児ふれあい体操	3歳・4歳児と保護者	金		10:00~11:10
いきいき体操B	中・高齢者		13:30~15:00	
こどもバスケットボール	小学3年~6年生	金	16:30~17:45	

短期教室				
教室名	対象	曜日	時間	
幼児トランポリン	5歳・6歳	月	15:30~16:30	
こどもトランポリン	小学1年~3年生		16:40~17:40	
大人体験トランポリン	15歳以上(生徒・学生除く)	月	10:00~11:00	
すくすくぎざスポーツ	4歳		15:15~16:15	
ベーシックヨガ	15歳以上(生徒・学生除く)	火	9:30~10:30	
こどもたいそう	小学1年~3年生	水	16:45~17:45	
【苦手克服】幼児さかあがり	5歳・6歳		15:30~16:30	
【苦手克服】こどもさかあがり	小学1年~3年生	金	16:45~17:45	

教室名 □ …スポーツ教室 □ …水泳教室 □ …対象 □ …子ども向け教室 □ …中・高齢者向け教室

豊泉家千里体育館 [千里体育館] 住所:新千里東町3-8-1 tel.06-6871-2233

3期制教室				
教室名	対象	曜日	時間	
太極柔力球	15歳以上(生徒・学生除く)	月	10:00~11:30	
楽しいエクササイズ	中・高齢者		13:30~14:30	
バドミントン	15歳以上(生徒・学生除く)	月	13:00~14:30	
チャリーディングA	5歳・6歳		17:00~17:50	
チャリーディングB	小学1年~2年生	月	18:00~18:50	
チャリーディングC	小学3年~中学生		18:00~18:50	
	15歳以上(中学生除く)	火	18:00~18:50	
ヨーガA	15歳以上(生徒・学生除く)		火	13:30~15:00
ヨーガB		15:15~16:45		
バレーボール	15歳以上(生徒・学生除く)	水	19:00~20:30	
幼児ふれあい体操A	3歳・4歳児と保護者		9:20~10:30	
幼児ふれあい体操B	3歳・4歳児と保護者	水	10:50~12:00	
卓球			13:10~14:40	
さわやか体操	15歳以上(生徒・学生除く)	木	10:00~11:30	
太極拳	15歳以上(生徒・学生除く)		13:10~14:40	
ソフトエアロビクス	15歳以上(生徒・学生除く)	金	9:20~10:30	
エアロビクスA	15歳以上(生徒・学生除く)		10:50~12:00	
いきいき体操	中・高齢者	金	13:30~15:00	
エアロビクスB	15歳以上(中学生除く)		19:20~20:30	
器械運動A	5歳・6歳	土	9:10~10:00	
器械運動B	小学1年~3年生		11:20~12:10	
ジュニア器械体操A	5歳・6歳	土	10:10~11:10	
ジュニア器械体操B	小学1年~2年生		13:10~14:10	
ジュニア器械体操C	小学3年~6年生	土	14:20~15:20	
合気道	15歳以上(中学生除く)		日	18:30~20:00
柔道	小・中学生	日		9:15~10:45
	15歳以上(中学生除く)		10:45~12:15	

短期教室

教室名	対象	曜日	時間	
ナイトストレッチ	15歳以上(生徒・学生除く)	水	19:15~20:15	
はだいでショートテニス	5歳・6歳	火	15:30~16:30	
かんたんストレッチ	中・高齢者	火	12:15~13:00	
パワーヨガ	15歳以上(生徒・学生除く)	水	10:00~11:00	
リラックスヨガ	15歳以上(生徒・学生除く)	水	11:30~12:30	
ベーシックヨガ	15歳以上(生徒・学生除く)	水	13:00~14:00	
ひよっこ体操A	2歳児と保護者	金	9:30~10:30	
ひよっこ体操B			10:45~11:45	

ニノ切温水プール 住所:東豊中町5-37-1 tel.06-6848-8781

3期制教室				
教室名	対象	曜日	時間	
親子	1歳半~3歳未満児と保護者	月・木	10:00~11:00	
幼児A	3歳・4歳	月・水・木・金	14:30~15:30	
幼児B			13:00~14:00	
幼児C	5歳・6歳	月・水・木・金	15:30~16:30	
小・中学生初級CA	小・中学生	土	14:00~15:00	
小・中学生初級CB			16:30~17:30	
小・中学生中上級D・E	小・中学生	土	17:30~18:30	
			17:00~18:00	
女性LA	15歳以上の女性(生徒・学生除く)	月・水	10:00~11:00	
女性LB	15歳以上の女性(生徒・学生除く)	月・水・木	11:00~12:00	
一般成人	15歳以上の男女(中学生除く)	水・木・金	19:00~20:00	
中高齢者SA	55歳以上の男女	木	10:00~11:00	
中高齢者SB			11:00~12:00	

短期教室

教室名	対象	曜日	時間
ニノ切小学生ダンススタジオ(低学年)	小学生低学年	月	16:15~17:15
ニノ切小学生ダンススタジオ(高学年)	小学生高学年	金	17:00~18:00
ニノ切ダンススタジオ(知的障害者クラス)	療育手帳をお持ちの15歳以上	月	17:30~18:30
ニノ切ダンスフィット	15歳以上(中学生除く)	金	19:00~20:00
のびのび体育	年中・年長	水	15:30~16:30
	小学生	水	16:30~17:30
	年中・年長	金	16:00~17:00
	小学生	土	9:30~10:30
シニア元気フィットネス	中・高齢者	月・水・木	9:30~10:25
アクアエクササイズ	15歳以上(中学生除く)	日	10:00~10:30

豊島体育館 住所:服部西町4-12-1 tel.06-6862-5121

3期制教室				
教室名	対象	曜日	時間	
幼児ふれあい体操	3歳・4歳児と保護者	火	10:50~12:00	
いきいき体操	中・高齢者		13:00~14:30	
幼児体操A	5歳・6歳	火	14:50~15:50	
幼児体操B			16:00~17:00	
バスケットボール	15歳以上(中学生除く)	水	19:15~20:45	
エアロビクス	15歳以上(生徒・学生除く)		9:20~10:30	
ソフトエアロビクス	15歳以上(生徒・学生除く)	水	10:40~11:50	
バドミントンA	15歳以上(生徒・学生除く)		13:30~15:00	
バドミントンB	15歳以上(中学生除く)	木	19:00~20:30	
卓球	15歳以上(生徒・学生除く)		9:30~11:00	
卓球ゲーム	15歳以上(生徒・学生除く)	木	11:15~12:45	
いきいき卓球	中・高齢者		13:00~14:30	

短期教室				
教室名	対象	曜日	時間	
こどもトランポリンA	5歳・6歳	水	15:30~16:30	
こどもトランポリンB	小学1年~3年生		16:45~17:45	
こどもフットサルA	5歳・6歳	木	15:30~16:30	
こどもフットサルB	小学1年~2年生		16:45~17:45	
元気に介護予防運動教室	中・高齢者	火	10:00~11:00	
中高齢者のためのタイ式ヨガ(ルーシーダットン)	中・高齢者		10:00~11:00	

武道館ひびき 住所:服部西町4-13-2 tel.06-6864-2288

4月より工事休館の為実施場所が変わります

3期制教室				
教室名	4月より実施場所	対象	曜日	時間
リズム体操	庄内体育館	15歳以上(生徒・学生除く)	月	10:00~11:30
空手道	庄内体育館	6歳~中学生	月・木	18:45~20:00
		15歳以上(生徒・学生除く)		19:30~21:00
柔道	柴原体育館	小・中学生	月・金	18:45~20:15
居合道	庄内体育館	18歳以上	火	19:30~21:00
いきいき弓道	弓道場	中・高齢者	火	10:00~12:00
少林寺拳法	千里体育館	小・中学生		水
		15歳以上(中学生除く)	水	19:00~21:00
合気道	千里体育館	小・中学生	木	19:00~20:15
		15歳以上(中学生除く)		19:00~21:00
なぎなた	千里体育館	15歳以上(中学生除く)	月	14:00~15:30
日本拳法	庄内体育館	小・中学生	金	19:00~20:15
		15歳以上(中学生除く)		19:00~21:00
剣道A	千里体育館	15歳以上(中学生除く)	月	13:00~14:30
剣道B	庄内体育館	6歳~中学生	火	18:00~19:30
	豊島体育館		金	18:00~19:30
弓道A	弓道場	15歳以上(生徒・学生除く)	金	10:00~12:00
弓道B	弓道場	15歳以上(中学生除く)	土	19:00~21:00
弓道C	弓道場	15歳以上(中学生除く)	火	19:00~21:00

高川スポーツルーム 住所:豊南町東1-1-2 tel.06-6336-7840

トレーニング室を備えたフィットネス空間であるとともに、卓球やエアロビクスなど、簡単なスポーツ・レクリエーションに利用できる多目的室が設置されています。



実施期間 豊中市在住・在勤者を対象に、1期(4~7月)・2期(9~12月)・3期(1~3月)頃に分けて実施します。
受講料 実施内容・回数により、受講料が変わります。(納入後の返金はできません。)
申込方法 **水泳教室** 施設へお申込みください。
スポーツ教室 申込受付開始時間及び各教室の空き状況は各館へお問合せいただくか、ホームページをご確認ください。
 ※定員を超えた場合は抽選となります。