

# 熟年健康体操教室の案内

ただいま受講参加者募集中！

## ○教室内容

熟年健康体操教室では、無理なく楽しく続けられるプログラムを用意しています。一緒にいい汗を流して、運動不足が引き起こす様々な不調を予防しましょう。

## ●主なプログラム

- ①有酸素運動&トレーニング（持久力をつけ、疲れにくい体質を目指す♪）  
ウォーキングやリズム運動、椅子やタオルなど使った運動。
- ②ストレッチング（しなやかな体をつくる♪）  
ゆっくりした音楽を聴きながら、関節の可動域を広げ柔軟性を高める運動。



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
熟年健康体操教室	水	A	各55名	3ヶ月11回 4,710円
		B		

第1期 = 4月、5月、6月

第2期 = 7月、8月、9月

第3期 = 10月、11月、12月

第4期 = 1月、2月、3月

★各お申込は当館4階フロントにて手続きください。

★持ち物…運動できる服装・上履き（室内シューズ）・タオル・飲み物など・受講証

★参加対象は高校生以上となります。

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

（体験参加料）

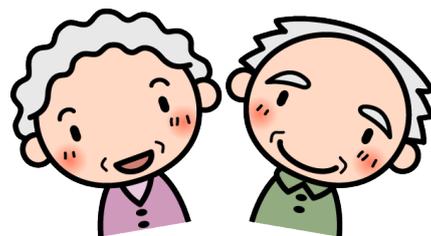
**1回440円（税込）**（※体験のみ電話予約可）

※体験のご予約は4階フロントにて参加日前日までに、お申し込みください。

（お申込）

- ・予約申込期間（2ヶ月前の1日～末日まで）  
⇒本申込期間（前月1日～14日まで）
- ・一般受付、申込期間（前月15日以降）

詳しくは4階フロントまでお問い合わせください。



## 講師

加藤 和美先生

加藤 真紀先生

深田 由美子先生

# ソフトテニス教室の案内

ただいま受講参加者募集中！

## ○教室内容

男女問わず、幅広い年齢層の方にご参加いただいております。  
運動不足の解消に！ストレス発散に！ソフトテニスを楽しんでみませんか。

教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
ソフトテニス教室	水	A 12:45～14:45	各20名	3ヶ月11回 7,290円
		B 15:00～17:00		

第1期 = 4月、5月、6月

第2期 = 7月、8月、9月

第3期 = 10月、11月、12月

第4期 = 1月、2月、3月

★各お申込は当館4階フロントにて手続きください。

★持ち物…運動できる服装・上履き（室内シューズ）・タオル・飲み物など・受講証  
軟式テニスラケット ※レンタルラケット有り（無料）

★参加対象は高校生以上となります。

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

（体験参加料）

**1回670円（税込）**（※体験のみ電話予約可）

※体験のご予約は4階フロントにて参加日前日までに、  
お申し込みください。

（お申込）

・予約申込期間（2ヶ月前の1日～末日まで）

⇒本申込期間（前月1日～14日まで）

・一般受付、申込期間（前月15日以降）



講師

宮下 恭子先生

詳しくは4階フロントまでお問い合わせください。

大阪市立福島スポーツセンター

(TEL) 06-6468-0450

# バドミントン教室の案内

ただいま受講参加者募集中！

## ○教室内容

『昔した事がある』という方、もう一度始めてみませんか？。男女・経験を問わず幅広い年齢層の方に、ご参加いただいております。バドミントンで運動不足を解消しよう♪

## ●練習内容

- ①基礎打ち
- ②ノック練習（手投げ等）
- ③パターン練習
- ④ゲーム（試合）形式



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
バドミントン教室	金	A	各28名	3ヶ月11回 6,820円
		B		

第1期 = 4月、5月、6月

第2期 = 7月、8月、9月

第3期 = 10月、11月、12月

第4期 = 1月、2月、3月

★各お申込は当館4階フロントにて手続きください。

★持ち物…運動できる服装・上履き（室内シューズ）・タオル・飲み物など・受講証  
バドミントンラケット ※レンタルラケット有り（無料）

★参加対象は高校生以上となります。

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

（体験参加料）

**1回620円（税込）**（※体験のみ電話予約可）

※体験のご予約は4階フロントにて参加日前日までに、お申し込みください。

（お申込）

・予約申込期間（2ヶ月前の1日～末日まで）

⇒本申込期間（前月1日～14日まで）

・一般受付、申込期間（前月15日以降）

詳しくは4階フロントまでお問い合わせください。



講師

山中 静憲先生

辻野 郁子先生

# 卓球教室の案内

ただいま受講参加者募集中！

## ○教室内容

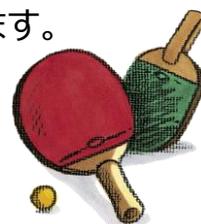
ベテラン講師がそれぞれのレベルにあった指導を行い、無理なく楽しむことができます。  
(卓球が初めての方も大歓迎です！)

【初心者～初級者向け (A・Bクラス) 中級者以上向け (Cクラス)】

【初心者～中級者向け (Dクラス)】

少しでも卓球に興味がある方、ぜひ始めてみませんか？

充実した教室内容で、しっかりと上達しよう♪



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料 (税込)
卓球教室	金	A 12:45～14:15	各28名	3ヶ月11回 7,290円
		B 14:25～15:55		
		C 16:10～17:40	14名	
	木	D 15:10～16:30	15名	3ヶ月11回 6,820円

第1期 = 4月、5月、6月

第2期 = 7月、8月、9月

第3期 = 10月、11月、12月

第4期 = 1月、2月、3月

★各お申込は当館4階フロントにて手続きください。

★持ち物…運動できる服装・上履き (室内シューズ) ・タオル・飲み物など  
卓球ラケット ※レンタルラケット有り (無料) ・受講証

★参加対象は高校生以上となります。

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

(体験参加料) ※体験のみ電話予約可

A・B・Cクラス : **1回670円 (税込)** Dクラス : **1回620円 (税込)**

※体験のご予約は4階フロントにて参加日前日までに、お申し込みください。

(お申込)

・予約申込期間 (2ヶ月前の1日～末日まで)

⇒本申込期間 (前月1日～14日まで)

・一般受付、申込期間 (前月15日以降)

講師

泉田 タエ子先生 (A～Cクラス)

屋良 政和先生 (A～Bクラス)

加藤 信明先生 (Dクラス)

詳しくは4階フロントまでお問い合わせください。

大阪市立福島スポーツセンター

(TEL) 06-6468-0450

# 短期教室（ヨガ・空手）の案内

## ○ヨガの効果とは

ヨガでは骨格をゆがめている弾力のなくなった筋肉を元に戻し、筋肉をバランスよくつけていくことができます。骨盤は、上半身と下半身を繋ぐ体の要です。

骨盤をリセットし、そこに繋がる背骨や足のゆがみも一緒に調整することが大事です。よりよいバランスを見つけていく為のヨガプログラムが入っています。



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
ヨガ教室	土	14:00～15:00	30名	2ヶ月8回 7,170円

講師：亀井 智代先生

## ●空手教室

空手の基本から学び、心身ともに鍛えられています。

- ・子どもの心を育てます。
- ・礼儀作法と努力の精神を養います。
- ・運動の得手・不得手を気にすることはありません！挑戦することが大切です！



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
空手教室	土	15:30～16:30	30名	2ヶ月8回 7,170円

講師：木村 吉延先生

(松涛館流 日本空手松涛連盟)

- ★各お申込は当館4階フロントにて手続きください。
- ★持ち物…運動できる服装・タオル・飲み物など・受講証
- ★ヨガ教室の参加対象は15歳以上となります。
- ★空手教室の参加対象は4歳以上となります。(大人の方もご参加できます。)

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

(体験参加料)

**ヨガ教室・空手教室：1回900円（税込）**（※体験のみ電話予約可）

※定員により体験できない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(お申込)

- ・体験のご予約は4階フロントにて参加日前日までに、お申し込みください。
- ・【継続者】本申込、受付期間（前月1日～14日まで）
- ・【新規申込者など】一般受付期間（前月15日以降）

詳しくは福島スポーツセンター4階フロントまでお問い合わせください。