東淀川スポーツセンターで人気の教室！！

ストレッチ教室

～からだをスムーズに動かせる筋肉を作っていきます～

からだをリズミカルに無理なく動かしたり、身体の柔軟性を高め可動域を広げます。また必要な筋力をつけていきます。初心者・運動が苦手な方でも安心して参加できるよう、やさしく効果の高い体操をおこないます。

教室開催

- 東淀川スポーツセンター1F　多目的室
- 持ちもの　・・・　運動しやすい服装、飲み物、室内シューズ、細長いスポーツタオル

曜日	受講料	受講料	時間	対象	定員
火	（2ヶ月8回）	7,200円	9:15～10:35	15歳以上	20名
			10:45～12:05		20名

おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介



新村　典子先生 Noriko Shinmura

大阪のコナミスポーツ指定管理施設で、スタジオプログラムを長年担当。その他、さまざまなスポーツ施設での運動指導や介護予防教室の指導を数多く経験しています。

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

東淀川スポーツセンターで人気の教室！！

ピラティス教室

いま、大人気のピラティスをはじめてみませんか？
ゆっくりした動きで、インナーマッスルを鍛え、体全体のバランスを整え、姿勢改善・柔軟性向上・ダイエット効果を目指していきましょう。
また、自律神経を整えることで、心や体の健康にもつながります。



教室開催時間

- 場所・・・東淀川スポーツセンター1F　多目的室
- もちもの・・・運動しやすい服装、飲み物、タオル等（シューズ不要）

※マットの貸し出しはありますが、ご自身のマットをお持ちの方はご持参ください。
ボールやチューブが必要になります。

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
火	8回（2ヶ月）	8,000円	13:00-14:00	15歳以上	20名

おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介

有門 智子先生　Tomoko Arikado



16歳よりジャズダンスを始め、さまざまなジャンルのダンスを経験し舞台にも出演。
コナミスポーツクラブで、ピラティス、バレエエクササイズ、ジャズダンス、ヨガのレッスンの他、ピラティスを用いてパーソナルトレーナーとしても活躍しています。

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

東淀川スポーツセンターで人気の教室！！

プレマヨガ教室

安定した呼吸のリズムでマインドリリース
精神集中のメディテーションで、潜在能力の開発

一本の棒を無理なく自然に知的に操って行う健康法で筋肉をマッサージして血液の循環を良くし、リンパ液の流れをスムーズに余分な脂肪が代謝作用で取り除かれ引き締めすっきりボディを作ります。

教室開催時間

- 東淀川スポーツセンター1F　多目的室
- 持ちもの　・・・　運動しやすい服装、飲み物、指定道具が必要になります。

曜日	受講回数	受講料	時間	対象	定員
水	（2ケ月8回）	9,600円	18:00~19:20	15歳以上	20名
			19:30~20:50		20名

おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介



高井　理恵先生　Rie Takai

＊ 2018年にプレマサットサンガ講師資格取得
アーサナ・呼吸法・瞑想すべて、心と身体に
効くヨガを皆さまぜひご体験下さい。

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

バドミントン教室



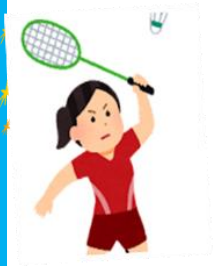
バドミントンの基本的な動きから中上級の方まで
しっかりレベルにあわせて練習していきます。
さまざまの参加者と実践でゲームを楽しみましょう。



教室開催時間

- 東淀川スポーツセンター1F　第1体育場
- もちもの･･･ラケット、運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等

曜日	受講回数	受講料	時間	対象	定員
水	（2ヶ月8回）	9,600円	18:00~19:20	15歳以上	20名
			19:30~20:50		20名



おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制



講師紹介



宮本　永実先生
Eimi　Miyamoto

卓球教室

卓球の基本的な練習（ラリー・変化球への対応）からフリー練習と参加者全員で楽しい時間！！
さまざまのレベルの参加者と実践でゲームを楽しみましょう。



教室開催時間

- 東淀川スポーツセンター2F　第2体育場
- もちもの･･･ラケット、運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
水	8回（2ケ月）	6,400円	9:45～11:45	15歳以上	30名

おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介

伊庭　健一先生　Kenichi　Iba
吉村　かほり先生　Kahori　Yoshimura

伊庭･吉村の二人の講師は高校･大学･社会人の全国大会出場経験を活かして、各個人にレベルに合わせた指導を行っております。卓球が初めての方、久しぶりにやってみよう、もう少し基礎をしっかりと学びたいとお考えの方、ぜひご参加下さい。

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

東淀川スポーツセンターで人気の教室！！

ZUMBA

ラテンミュージックを中心とした世界中の音楽に合わせ、
ダンスを楽しむ、大人気のZUMBA（ズンバ）
インストラクターの動きをまねて、楽しく踊ればまるで楽しいパーティー♪
年齢や性別を問わず、どなたでも楽しめるダンスプログラムです。

教室開催時間



- 東淀川スポーツセンター1F　多目的室
- もちもの･･･運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
木	8回 (2ケ月)	8,000円	10:00-11:00	15歳以上	16名

おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介



松岡　由佳先生　Yuka Matsuoka

スポーツクラブで、ZUMBA とエアロビクスを指導。
ZUMBA　を通して、皆さまと笑顔いっぱいの
楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。
世界中のリズムにのって、一緒に世界旅行に出かけ
ましょう！

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

社交ダンス教室

～はじめての方から経験がある方まで大歓迎～

教室開催時間

▶ 東淀川スポーツセンター1F　多目的室

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
金	8回 （2ケ月）	8,000円	9:30-10:30	【スタンダード】 ワルツ・タンゴ	20名
			10:45-11:45	【ラテン】 ルンバ・チャチャチャ サンバ	20名

【スタンダード】

一歩踏み出せば、あなたの世界が変わる！ワルツやタンゴを踊ってみませんか？
有名な映画音楽やジャズナンバーで楽しく身体を動かして、美しい姿勢を手に入れましょう！

【ラテン】

情熱的なリズムを華やかなステップで心も踊る！　聞くだけでワクワクするようなルンバやチャチャチャ、サンバのリズムで全身を使って気持ちよく踊ってみませんか？
美しくしなやかなボディーを目指します！



おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介

岡田　優美先生

Yumi Okada



大学1年生でプロ資格を取得。競技選手兼指導者として19年の経験を持ち、数々の選手権や競技会で優勝。
JDSF－PD西部ブロックラテンチャンピオン。
社交ダンスのスキルを活かし、多様な場でダンスの魅力を広め発展させることを目指しています。

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

ハッピー
フォークダンス教室

～各国の民族舞踊です。シンプルなステップで楽しみましょう～

**年齢に関係なく楽しめる趣味としてダンスを始めてみませんか？
激しい動きや複雑なステップがないダンスなので、健康づくりや
仲間づくりなどのコミュニケーションの場としても有効な教室です。**

教室開催時間

- 東淀川スポーツセンター　2F　第2体育場
- もちもの･･･運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
金	8回 （2ケ月）	6,400円	10:00-12:00	15歳以上	50名

おためし体験　1,000円

お1人1回限り　事前予約制

講師紹介

中原　久子先生　Hisako　Nakahara

「笑顔でフォークダンス」をモットーに世界の国のダンスを楽しみながら誰にでもわかりやすい説明を心掛けています。体力なくても大丈夫！年齢も経験も関係なし。
初めての方も安心して、一緒に楽しく踊りましょう！！

大阪市立東淀川スポーツセンター　☎06-6321-7182

一般社団法人 日本健康麻将協会



入門編

健康マージャン教室

初心者の為の健康マージャン～シニアライフを楽しもう～

脳トレや**フレイル予防**に効果的！

介護予防にも役立ちます！

今、注目の脳トレ
マージャン教室です！

一般社団法人日本健康麻将協会が推薦する講師による直接指導が受けられ、未経験の方も大歓迎で、新しい友達作りにも最適な楽しく健康を目指せる教室です。

開催日時	月2回（毎月第2、第4金曜日）/ 12：30～14：30 ※各月の日程は別途スケジュールをご確認ください。
場 所	大阪市立東淀川スポーツセンター　多目的室
定 員	16名
持 ち 物	スリッパ、室内シューズ等
担当講師	千代　ちせプロ 最高位戦日本プロ麻雀協会所属
料 金	6,000円(税込)/4回2ヶ月制
申込方法	1階受付にてお申込みください。



【お試し体験】 1回1,000円(税込)にてご体験いただけます。※1回のみ

大阪市立東淀川スポーツセンター

営業時間　火～日　　9:00～21:00
休館日：月曜日（祝日の場合は翌平日）

06－6321－7182

金銭取扱時間　9:00～20:00

公式ホームページ

今、話題のスポーツを始めてみませんか！

ピックルボール教室



初心者クラス
だから
初めての方も
安心

教室概要

開　催	毎週水曜日
時　間	初心者クラス　13:30 ～ 14:50
対　象	15歳以上の初心者・未経験の方
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください

参加費

14,400円（税込）

2ヶ月・8回制

定員

20名

講師：(株)ピックルボールワン

※各月の日程は別紙スケジュールをご確認ください。 ※本教室は、ピックルボールを新しく始めたい方が対象です。

体験クラス実施中！ パドル無料レンタルあり（体験のみ）
毎週水曜日　12:15～13:15
参加費　1,000円(税込)
お申し込みはお電話にて

教室参加をご希望の方は、開催前月25日までにWEBよりお申込みください。

WEB申込サイト

大阪市立東淀川スポーツセンター
TEL　06-6321-7182
営業時間　9:00～21:00
休館日　月曜日祝日の場合、翌平日

施設ホームページ　公式Instagram