

親子体操

心身の発育と、親子の繋がりが深まる♪

親子で一緒に身体を動かし、音楽に合わせた

曜日	時間	定員
火	10:00 ~ 11:15	30組

持ち物	授業
室内シューズ・タオル お飲み物・100円玉 【ロッカー代(返却式)】	6,200円(税込) ・3ヶ月間で10回実施

対象	場所
(教室参加時) 1歳半 ~ 入園前	第1体育場(1F)

★こんな方にオススメ★

- ・子どもと楽しく過ごしたい
- ・ママ友と楽しく過ごしたい

- ・親子で心を通わせたい
- ・みんなでワイワイが好き



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

太極拳

心の安定としなやかな動作が身につく♪

流れる動作と呼吸法を学び、姿勢を作る
しなやかな筋肉を身につけます。

曜日	時間	定員
火	A. 13:00 ~ 14:30	各 30名
	B. 15:00 ~ 16:30	

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
【ロッカー代(返却式)】

授業

6,200円(税込)

・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

第2体育場(2F)

★こんな方にオススメ★

- ・舞いに興味がある
- ・いつまでも健康的にいたい
- ・美しい動作を身につけたい
- ・呼吸法を身につけたい



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

ソフトテニス

基礎から学べる、楽しくがんばれる♪

初めてでも楽しめる、年中できる♪

楽しく気持ちよくい汗かきましょう♪

曜日	時間	定員
水	9:45 ~ 11:45	25名

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
【ロッカー代(返却式)】

授業

6,200円(税込)

・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

第1体育場(1F)

★こんな方にオススメ★

- ・テニスに興味がある
- ・ストレスを解消したい

- ・思いきり汗を流したい
- ・趣味の幅を広げたい



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

らくらく健康体操

心と体がいきいき元気に若返る♪

楽しく健康になれる体操と、卓球などのレクリエーションで楽に楽しく身体を動かします。
どの年代の方でも男女問わずご参加頂けます。

曜日	時間	定員
水	A. 12:00~13:30	各 45名
	B. 13:30~15:00	
	C. 15:00~16:30	

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
〔ロッカー代(返却式)〕

授業

4,500円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

第1体育場(1F)

★こんな方にオススメ★

- ・何か身体を動かしたい
- ・健康的に毎日を送りたい
- ・楽しく笑顔でいたい
- ・みんなでワイワイしたい



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

ヨガリフレッシュ

心が癒され、気分も身体もスッキリ元気♪

初心者の方でも安心してご参加頂ける、易しいヨガです。継続することで効果が実感できます。

曜日	時間	定員
水	10:30 ~ 11:45	45名

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
【ロッカー代(返却式)】

授業

6,200円(税込)

・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

第2体育場(2F)

★こんな方にオススメ★

- ・“ヨガ”に興味がある
- ・優しい運動がしたい

- ・気持ち良く体をほぐしたい
- ・続けられる運動がしたい



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

卓球

趣味から本気まで皆で楽しめる♪

基本練習からペアでの練習・試合形式の
対戦練習を行ない、上達を目指します。

曜日	時間	定員
木	9:30~11:30	35名
土	15:00~17:00	12名

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
【ロッカー代(返却式)】

授業

各**6,200**円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

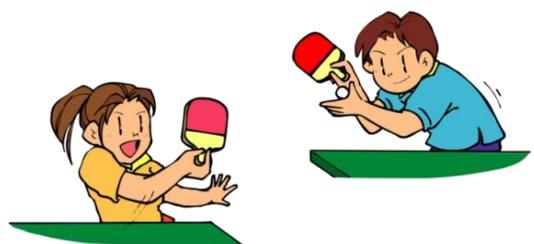
木(第1体育場)(1F)
土(第2体育場)(2F)

★こんな方にオススメ★

- ・長く続けられる運動がしたい・楽しく体を動かしたい
- ・簡単に始められる事がしたい・いつまでも元気でいたい



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

バドミントン

すばやく判断し、動く！とにかく楽しい♪

ラケット運びの基本から技術の習得と
テクニックの上達を目指します！

曜日	時間	定員
金	9:45 ~ 11:45	70名

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
【ロッカー代(返却式)】

授業

6,200円(税込)

・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

第1体育場(1F)

★こんな方にオススメ★

- ・バドミントンが大好き
- ・みんなで楽しく運動がしたい
- ・熱中出来る趣味を持ちたい
- ・思いきり身体を動かしたい



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

ジャズ体操

心と体がいきいき元気に若返る♪

ジャズの軽快なリズムに合わせて、
楽しく体操とステップを行ないます。

曜日	時間	定員
土	9:45 ~ 11:45	40名

持ち物	授業
室内シューズ・タオル お飲み物・100円玉 [ロッカー代(返却式)]	6,200円(税込) ・3ヶ月間で10回実施

対象	場所
15歳(高校生)以上	第2体育場(2F)

★こんな方にオススメ★

- ・からだを動かしたい
- ・長く続く運動がしたい
- ・ゆっくりとした体操を習いたい
- ・ジャズの音楽が大好き



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



平野スポーツセンター 06-6709-1255

好評につき新クラス増設!! 初めてのお子様大募集!

「こども体操」教室

学校体育の中で行われる、器械体操の代表的な3種目(マット運動、とび箱、鉄棒)を専門に練習してまいります。運動施設ならではの、ベテランスタッフが、丁寧に指導いたします。コツをつかみ、早く上手になってお友達と差をつけよう! 自信を持っておススメする新教室です!!

★火曜日クラス

- ・時間 : 16:45~17:45
- ・対象 : 5歳~小学2年生



★木曜日クラス

- ① ・時間 : 15:30~16:30
- ・対象 : 4歳~小学1年生
- ② ・時間 : 16:45~17:46
- ・対象 : 小学1年~6年生

★ 開催日 : 毎週火・木曜日(2ヶ月間で計8回)開催

※GW等の週は休講日になります。教室カレンダーをご確認ください。

★ 開催場所 : 第2体育場(平野スポーツセンター2階)

★ 定員 : 各クラス 15名

★ 参加費 : 6,300円(税込) / 8回

※その他料金(申込手数料・施設利用料等)は一切かかりません
入金後のご返金はできませんのでご了承ください。

持ち物
動きやすい服装と
室内用シューズ、飲み物と
タオルも忘れずにね!



受付: 只今好評受付中! (定員になり次第締め切り)

場所: 1階総合フロントにて

・マット運動

前転、後転、フロッジ、側転、倒立の立ち・構えなど基礎から習得

・とび箱

開脚とび、閉脚とび、台上前転など、跳び方の基本動作の習得

・鉄棒

逆上がり、後ろ回りまでの動作を、姿勢や動きなど段階別に習得



★指導員: 株式会社 ウイング (コナミスポーツ株式会社提携)

お問合せ: 06-6709-1255 平野スポーツセンター (休館日: 月曜日)

屋内プール有料プログラム

新・大人水泳教室

只今教室参加申込募集中!

ご好評により
2ヶ月ごとの教室
として開催中!

種目 : はじめてスイミング

曜日 : 火曜日



時間 : 12:00~13:00 (60分)

内容 : 顔つけ・潜る・浮く・息継ぎ等が
出来ない方におすすめ!!

金額 : 3,200円 (8回/2ヶ月)

定員 : 10名

種目 : はじめてスイミング

曜日 : 水曜日



時間 : 12:00~13:00 (60分)

内容 : 顔つけ・潜る・浮く・息継ぎ等が
出来ない方におすすめ!!

金額 : 3,200円 (8回/2ヶ月)

定員 : 10名

種目 : 健康ウォーキング

曜日 : 水曜日



時間 : 10:00~10:45 (45分)

内容 : 膝・腰・関節のための
水中ウォーキングです!!

金額 : 3,600円 (8回/2ヶ月)

定員 : 20名

種目 : 4泳法ステップアップ

曜日 : 金曜日



時間 : 12:00~13:00 (60分)

内容 : 個々のニーズに合わせた
ポイントレッスン!!

金額 : 3,200円 (8回/2ヶ月)

定員 : 15名

対象 : 16歳(高校生)以上

申込 : 只今好評受付中です!

受付 : 1階 総合フロント



寒さに負けず、日々チャレンジしましょう

新しいことを始めるなら今がチャンス!

ぜひ、この機会にお申込みください!!

こども走り方教室



正しい走り方を覚えて、速く気持ちよく風を切りましょう!!
体育やスポーツ大会、運動会でお友達と差をつけましょう!!
運動施設ならではの、専門のスタッフが自信を持ってオススメします!!



教室の最初と最後に20mのタイムを測定します。
運動、整理運動を含め約1時間の教室です。

- 開催日 : 9月24日(火)
時間 : 1部 15:30 ~ 16:30
 2部 18:00 ~ 19:00
定員 : 各部 15名
対象 : 1部 5歳 ~ 8歳 (応相談)
 2部 小学生(1年~6年)
参加費 : 1,000円(税込)
場所 : 第1体育場(スポーツセンター1F)
受付 : 1階フロント

フロントにて、申込用紙と一緒にご入金ください。
当日欠席される場合は、施設までご連絡ください。
ご入金後は、いかなる場合もご返金できませんのでご了承ください。

注目 →

9月3日(火)10:00より受付開始です

【当日の持ち物】

- 運動着 (更衣室・ロッカー【100円返却式】・シャワーご利用いただけます)
- 運動靴 (室内実施のため、履きなれた靴の底を拭いてご持参ください)
*サンダル・クロックスは、ケガ防止の観点からご遠慮ください。
- スポーツドリンク (水分補給ができるもの)
- タオル



お問い合わせ・ご質問は
平野スポーツセンター
大阪市平野区平野南4-6-1
06-6709-1255 (担当: 久保田)

新規申込募集中!

幼児・児童向け
スタジオ教室

からだの使い方が上手くなる

「コーディネーション」教室

～【コーディネーショントレーニング】～

動作にかかわる神経系と筋肉との連動性を高めるトレーニング。神経系が著しく発達する低年齢期(5～8歳頃)から10代半ばにかけて重点的に行うことにより、将来のスポーツ能力開発に有効とされております。

★	日時:	毎週日曜日 11:00 ~ 12:00(60分)
★	対象:	5才～小学2年生
★	定員:	10名
★	場所:	トレーニングルームスタジオ
★	受講料:	4,800円(税込) / 8回



～持ち物～

・室内用運動ぐつ ・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物など

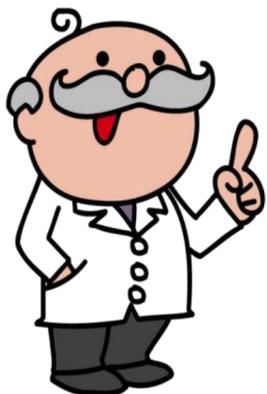


能力	定義	ポイント
定位	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する	ボールなど操作
変換	変化に対応して、素早く動作を切り替える	瞬時の動作
リズム	リズムにタイミングを合わせてカラダを表現する	動作リズム
反応	合図に正確に素早く反応する	瞬時の動作
バランス	バランスを保つ、姿勢を立て直す	動的・静的
連結	関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる	部分～全体に
識別	手足と用具を視覚と連携させ、精密に操作する	精度を上げた動き

初めてのお子様でも大丈夫! まずは楽しみながら、思いきり身体を動かしてみよう。小さな“出来た!”の中から、大きな自信とやる気が湧いてくるよ♪

～保護者の皆様へ～

コーディネーショントレーニングとは、一言で言うと『**運動神経が良くなるトレーニング**』です。皆で楽しく身体の使い方を学びながら、運動能力や体力アップはもちろん、脳の活性化、また、トレーニングの中でも参加しているお子様同士での『コミュニケーション能力』の発展にも繋がります。是非、この機会に『コーディネーショントレーニング教室』にご参加ください。



平野スポーツセンター 06-6709-1255

中高年の為の 体力チェック & 運動教室

健康寿命を延ばそう！
50歳から始める
体力向上運動教室！

～いつまでも元気で楽しく暮らせるための運動教室～

運動不足になりがちな時代、今から始めてみませんか？

体力向上を目的とした教室で、ご自身の現状の体力を把握してから、無理のない運動で体力向上を目指します。

こんな方にオススメ！

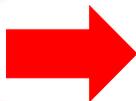
最近、筋力の低下を感じる

皆と美味しい食事を
楽しみたい！

旅行や山登り等
を楽しみたい！

1人で運動するのが不安

日常生活をこれから
もっと楽しむために…



簡単トレーニング&らくらくストレッチで
楽しく安全に筋トレしましょう！



楽しく過ごせる体を手に入れよう！

チューブ/ボール
トレーニング

自重トレーニング

ストレッチ

お口の体操
(おしゃべり)



【教室内容】

対象者
曜日
時間
定員
参加費
場所

50歳以上
日曜日
9:30～10:30
15名
3,600円/8回
トレーニングルームスタジオ

チューブや自重で足腰や体幹を中心に
筋力トレーニングを行って、元気な身体を作って、
これからも活発に生活していきましょう！

持ち物

- ・室内用運動ぐつ
- ・動きやすい服装

毎週日曜 2ヶ月ごとの計8回実施の教室です♪

新規体験・申込募集中！！

お問合せ先: 平野スポーツセンター 06-6709-1255

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。



いきいきとした人生を過ごすために…中高年齢者の健康づくりを応援します！