

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)】 | 6,320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. 12:10~13:40 B. 13:55~15:25 | 各 30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**6,320**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

6,950円(税込)

・3ヶ月間で11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

各4,590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

6,950円(税込)

・3ヶ月間で11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**6,320**円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

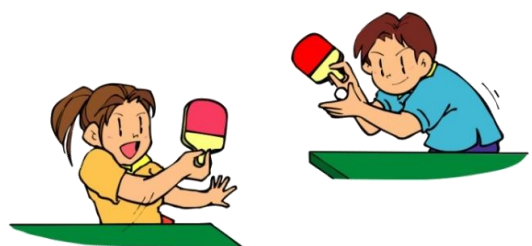
木 (第1体育場)(1F)
土 (第2体育場)(2F)

★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 |
|----|---------------|-----|
| 火 | 18:45 ~ 20:45 | 20名 |
| 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

火 6,320円(税込)
・3ヶ月間で10回実施
金 6,950円(税込)
・3ヶ月間で11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)】 | 6,950円(税込) ・3ヶ月間で11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