



門真市立総合体育館

教室一覧表（木曜～土曜）



	木曜					金曜					土曜	
	メインアリーナ①	サブアリーナ	柔道場	多目的スタジオ	研修室	メインアリーナ①	柔道場	剣道場	多目的スタジオ	研修室	柔道場	多目的スタジオ
9:00	★親子体操★ ママと一緒に 楽しくからだを 動かそう！ 	親子体操 9:30～10:15 1歳半～3歳半の お子様とその保護者 15組 10回/3カ月 6,150円	健康体操 10:00～11:30 一般男女 25名 10回/3カ月 8,100円 	姿勢改善 ストレッチ 10:00～11:00 一般男女 15名 10回/3カ月 7,900円 	★姿勢改善ストレッチ★ 肩甲骨や股関節を中心に 全身をほぐすクラスです 初心者の方でも簡単に行えます 	健康体操 10:00～11:30 一般男女 25名 10回/3カ月 8,100円	 ★健康体操★ ストレッチから 全身の軽運動 まで行います	楽しくヨガ 10:00～11:00 一般男女 18名 10回/3カ月 7,900円 	姿勢改善ピラティス 10:00～11:00 一般男女 10名 10回/3カ月 7,900円 	オリジナルケア 9:45～10:45 一般男女 20名 10回/3カ月 7,900円 	レズミルズピラティス 11:15～12:00 一般男女 15名 10回/3カ月 6,800円	
12:00		ちびっこ体操 10:30～11:15 2歳半～未就学児 6名 10回/3カ月 6,150円										★ちびっこ体操★ 楽しくからだを動かし ながら集団生活の第一 歩！
15:00	卓球教室 13:30～14:45 一般男女 10名 10回/3カ月 6,800円 	わんぱく体操 15:30～16:15 3歳就園児～年中 8名 10回/3カ月 6,150円 	ハワイアンフラ 中級 15:15～16:30 一般男女 10名 4回/1カ月 7,300円	クラシック バレエ① 17:00～18:00 4歳～小学生 10名 4回/1カ月 7,300円 	★背骨 コンディショニング★ 背骨のゆがみを整え 不調を改善する プログラムです	キッズストリート ダンス 入門・初級 17:00～18:00 4歳～ 10名 4回/1カ月 7,300円	門真市立総合体育館  体験はフロントまたはお電話にて コース型スポーツ教室は フロントにてお申込みください ＜お問い合わせ先＞ 門真市立総合体育館 TEL・06-6115-5166 ◆開館時間…9:00～21:00 ◆休館日…年末年始（12月29日～1月3日） 定期点検等により臨時休館日あり ※コースは定員制です定員になり次第締切と させていただきます ※表示価格はすべて税込価格となります					
18:00	★ジュニア体操★ 鉄棒、マットを中心に 学校体育に向け、やる気と 自信を育てます 	ジュニア体操 16:30～17:15 年長～小学3年生 10名 10回/3カ月 6,150円 	ハワイアンフラ 初級 16:35～17:50 一般男女 10名 4回/1カ月 7,300円 	クラシック バレエ② 18:15～19:45 中学生～ 10名 4回/1カ月 7,300円	バスケットボール① 18:00～19:20 小学1年生～小学3年生 20名 4回/1カ月 7,300円	キッズストリート ダンス中級 18:15～19:15 小学5年生～中学3年生 10名 4回/1カ月 7,300円						ボディジャム 19:30～20:30 一般男女 10名 10回/3カ月 6,800円
21:00						★ボディジャム★ ダンスの動きをベースとした スタジオワークアウトです 初心者からプロダンサーまで どなたでも参加可能！						