門真市立総合体育館　　教室一覧表（月曜～水曜）

9:00 / 15:00 / 21:00

月曜

メインアリーナ①

バドミントン
9:15～11:45
一般男女
20名
10回/3カ月
7,900円

卓球①
12:10～13:25
一般男女
10名
10回/3カ月
6,800円

卓球②
13:35～14:50
一般男女
10名
10回/3カ月
6,800円

柔道場

ヨガストレッチ①
9:15～10:30
一般男女
23名
10回/3カ月
8,100円

ヨガストレッチ②
10:40～11:55
一般男女
23名
10回/3カ月
8,100円

剣道場

★ヨガストレッチ★

初めての方でも安心
心と身体のバランスを
整えていきます

社交ダンス
13:00～14:30
一般男女
12名
10回/3カ月
8,250円

多目的スタジオ

ボディコンバット
19:30～20:30
高校生以上
14名
10回/3カ月
7,300円

研修室

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

はじめての体幹ピラティス
19:00～20:00
一般男女
10名
10回/3カ月
7,300円

★ボディコンバット★

音楽に合わせて
パンチ＆キック！！
ストレス発散や
脂肪燃焼に
お勧めです！

☆コース型
スポーツ教室とは☆
1カ月に4回または
3カ月に10回を
1クールとして行う
運動教室です
毎週決まった
曜日・時間に同じ講師
同じメンバーと
一緒にレッスンするので
安心して楽しく
ご参加いただけます♫

火曜

メインアリーナ①

太極拳（32式剣）
10:30～11:30
一般男女
25名
10回/3カ月
7,300円

太極拳（24式）
12:30～13:30
一般男女
30名
10回/3カ月
7,300円

★はじめての体幹
ピラティス★

呼吸・骨盤エクササイズで
ウエストをしぼり
全身・歩行エクササイズで
身体のバランスを整えます

メインアリーナ②

★太極拳★

ゆったりとした動きで
全身の筋力を使い心身
ともに調和を図ります

太極拳（48式）
12:30～13:30
一般男女
30名
10回/3カ月
7,300円

サブアリーナ

★バランス
ボール★

体のゆがみを
正して
美しい姿勢を
作りましょう

★コアピラティス★

身体の中心となる
体幹部分（コア）を
ストレッチポールと
ピラティスの動きで整え
鍛えていきます

わんぱく体操
15:30～16:15
3歳就園児～
年中
8名
10回/3カ月
6,800円

★わんぱく体操★

いろいろな種目で
身体を
動かし身体能力向上を
目指します

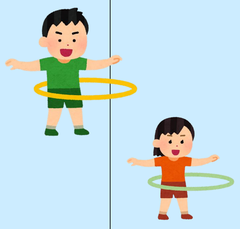
ジュニア体操
16:30～17:15
年長～
小学2年生
10名
10回/3カ月
6,800円

柔道場

さわやか健康体操
13:15～14:45
一般男女
25名
10回/3カ月
8,100円

★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



剣道場

バランスボール
10:00～10:45
一般男女
15名
10回/3カ月
7,700円

コアピラティス
11:00～11:45
一般男女
15名
10回/3カ月
7,700円

★さわやか
健康体操★

全身の
ストレッチと
音楽を取り
入れた軽運動と
楽しいレッスンを
行います

研修室

からだ整えストレッチポール
19:30～20:15
一般男女
10名
10回/3カ月
7,300円

水曜

メインアリーナ①

★やさしい
ピラティス★

簡単なストレッチと
筋コンディショニングを組み合わせた
機能改善プログラムです

★バウンドテニス★

初めての方大歓迎！
どなたでも体力に
合わせてスタート

バウンドテニス
12:15～14:45
一般男女
20名
10回/3カ月
5,700円

バドミントン①
16:30～18:00
小学生
20名
10回/3カ月
6,800円

バドミントン②
18:15～20:30
中学生～
一般男女
24名
10回/3カ月
7,900円

メインアリーナ②

総合型キッズスポーツ①
15:30～16:30
年少～年中
20名
3回/1カ月
6,600円

総合型キッズスポーツ②
16:30～17:30
年長～
小学3年生
20名
3回/1カ月
6,600円

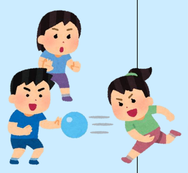
サブアリーナ

★総合型キッズ
スポーツ教室★

最新のスポーツ科学と
幼児教育学を融合した
3歳～10歳の
まだ専門的に
スポーツを始める
前の子どもを
対象とした新しい
教室です
1年間で7種類以上の
スポーツを実施します

卓球①
18:20～19:20
小学生
8名
10回/3カ月
6,800円

卓球②
19:30～20:45
中学生～
一般男女
10名
10回/3カ月
7,900円



★卓球★

初心者も経験者も
大歓迎！
レベルにあった
練習で
みんなで楽しく
上達しましょう

剣道場

やさしいピラティス
9:30～10:30
一般男女
20名
10回/3カ月
7,300円

ヨガ＆ストレッチポール
10:40～11:40
一般男女
15名
10回/3カ月
7,300円

多目的スタジオ

自力整体
10:00～11:00
一般男女
10名
10回/3カ月
7,900円

社交ダンス
15:15～16:45
一般男女
10名
10回/3カ月
8,250円

★社交ダンス★

年齢に関係なく
楽しめ
健康の維持や
増進に
効果的です

研修室

いきいき健康ヨガ
13:45～14:45
一般男女
10名
10回/3カ月
7,300円