



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 6,800円	健康体操 10:00～11:30 一般男女 25名 10回/3カ月 8,100円	姿勢リフレッシュストレッチ 10:00～11:00 一般男女 15名 10回/3カ月 7,300円	★姿勢リフレッシュストレッチ★ 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 7,300円
12:00	卓球教室 13:30～14:45 一般男女 10名 10回/3カ月 6,800円	ちびっこ体操 10:30～11:15 2歳半～未就学児 6名 10回/3カ月 6,800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!	★ハワイアンフラ★ 体操、ストレッチ、ステップと優雅な美しいフラで心も身体もリフレッシュ	★初めての大人のジャズダンス★ ストレッチからリズム取りまで丁寧に指導します しなやかに美しい筋肉とボディラインを目指します	★初めての大人のジャズダンス★ ストレッチからリズム取りまで丁寧に指導します しなやかに美しい筋肉とボディラインを目指します	初めての大人のジャズダンス 13:00～14:30 一般男女 25名 10回/3カ月 8,700円	★初めての大人のジャズダンス★ ストレッチからリズム取りまで丁寧に指導します しなやかに美しい筋肉とボディラインを目指します	背骨コンディショニング 15:15～16:15 一般男女 15名 10回/3カ月 7,900円		やさしいエアロ 11:00～11:45 一般男女 15名 10回/3カ月 6,800円	ボディバランス 12:30～13:30 一般男女 15名 10回/3カ月 7,300円
15:00		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		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		★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	★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 初級・中級 17:00～18:00 4歳～中学3年生 10名 4回/1カ月 7,300円				
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2年生 10名 10回/3カ月 6,800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	やさしいヨガピラティス 19:15～20:15 一般男女 10名 10回/3カ月 7,300円	★ZUMBA★(ズンバ) ダンスと有酸素運動を組み合わせたハイブリッド型のフィットネスです♪	★ZUMBA★(ズンバ) ダンスと有酸素運動を組み合わせたハイブリッド型のフィットネスです♪	キッズストリートダンス 中級・上級 18:15～19:15 4歳～中学3年生 10名 4回/1カ月 7,300円				
21:00								ZUMBA 19:30～20:30 一般男女 14名 10回/3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