



# 門真市立総合体育館

# 教室一覧表 (月曜～水曜)



	月曜					火曜					水曜										
	メインアリーナ①	サブアリーナ	剣道場	柔道場	研修室	メインアリーナ①	メインアリーナ②	サブアリーナ	柔道場	剣道場	研修室	メインアリーナ①	メインアリーナ②	サブアリーナ	柔道場	剣道場	多目的スタジオ	研修室			
9:00	バドミントン 9:15～11:45 一般男女 20名 10回/3カ月 7,900円			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	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		★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	★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		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		★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 できる球技です		★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		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	自力整体 10:00～11:00 一般男女 10名 10回/3カ月 7,150円				
12:00	卓球① 12:00～13:15 一般男女 10名 10回/3カ月 6,800円	★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		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		太極拳 (32式剣) 10:30～11:30 一般男女 25名 10回/3カ月 7,300円		★コアピラティス★ 身体を中心となる体幹部分 (コア)をストレッチボール ピラティスの動きで整え 鍛えていきます		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		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				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					
15:00	卓球② 13:30～14:45 一般男女 10名 10回/3カ月 6,800円		社交ダンス 13:00～14:30 一般男女 12名 10回/3カ月 8,250円			太極拳 (24式) 12:30～13:30 一般男女 30名 10回/3カ月 7,300円	太極拳 (48式) 12:30～13:30 一般男女 30名 10回/3カ月 7,300円		さわやか 健康体操 13:15～14:45 一般男性 25名 10回/3カ月 8,100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		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	★社交ダンス★ 年齢に関係なく 楽しみ、健康の維持や増進に 効果的です	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				
18:00	★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。						★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	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		ジュニア体操 16:30～17:15 年長～小学2年生 10名 10回/3カ月 6,150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		バドミントン① 16:30～18:00 小学生 20名 10回/3カ月 6,800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		卓球① 18:20～19:20 小学生 8名 10回/3カ月 6,800円		社交ダンス 15:15～16:45 一般男女 10名 10回/3カ月 8,250円	
21:00								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	★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		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			バドミントン② 18:15～20:30 中学生・一般男女 20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		卓球② 19:30～20:45 中学生・一般男女 10名 10回/3カ月 7,900円			