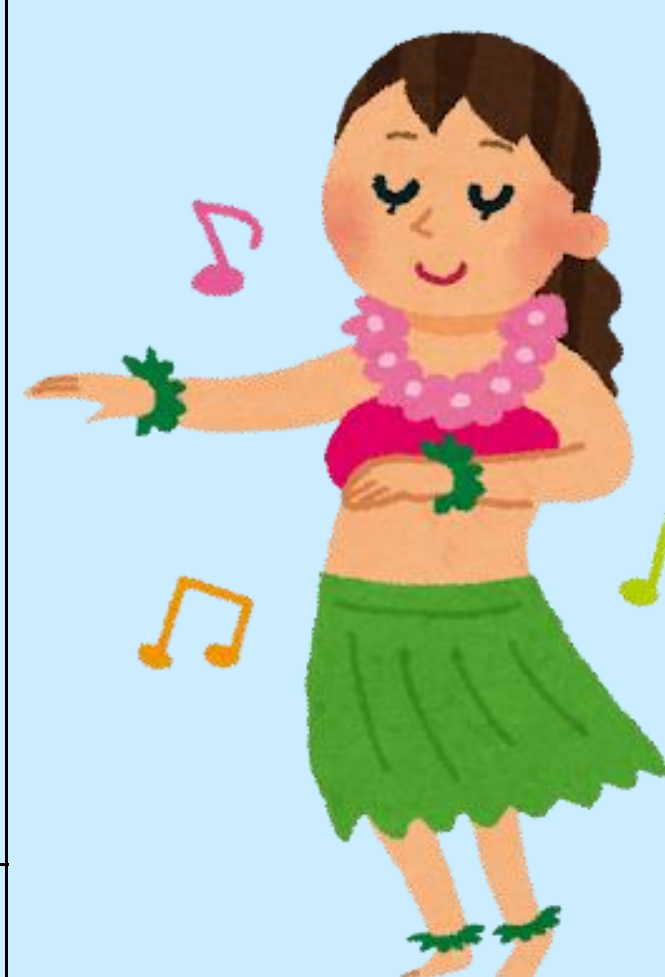


門真市立総合体育館 教室一覧表（木曜～土曜）

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 朝に気持ちよく伸びましょう	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
	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										
	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★ 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		★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			
	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	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						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
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						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	バスケット ボール② 19:30～20:50 小学4年生～ 小学6年生 20名 4回/1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♪			
21:00		★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									

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

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