



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		楽らくヨガ 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	
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										
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		★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 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	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	
18:00	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		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	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					★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					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 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