

スポーツ教室のご案内

おとな教室（対象年齢15歳以上）

参加費はすべて2ヶ月分の金額です

教室	内 容	曜日		時 間	定員	開講予定日						参加費（税込）	
ゆったり 太極拳	簡化太極拳24式の動作を順番に行ないます。初心者の方もゆったりリラックスして学べます。	火	A	11：00～12：30	20名	8月	4	11	18	25		7,200円	
				9月		1	8	15	22	29			
			B	13：00～14：30		10月	6	13	20	27			
				11月		3	10	17	24				
健康づくり 熟年体操	音楽に合わせたリズム運動をはじめ、筋力トレーニングやストレッチなど楽しみながら行なえるクラスです。	水	A	9：10～10：25	45名	8月	5	12	19	26	9/2	4,400円	
				9月		9	16	23	30	10/7			
			B	10：35～11：50		10月	14	21	28				
				11月		4	11	18	25	12/2			
背骨 コンディショニング	『緩める』『矯正する』『筋力を向上する』3つの要素を使って背骨の土台である仙骨の歪みを整えていくプログラムです	水		9：20～10：20	20名	8月	5	12	19	26	9/2	12,000円	
						9月	9	16	23	30	10/7		
						10月	14	21	28				
						11月	4	11	18	25	12/2		
ヨ ガ	正しい姿勢と呼吸法を大切にしながら自分に合ったポーズや動き、心身のリラックス・ストレス解消におすすめです。	水		13：15～14：30	20名	8月	5	12	19	26	9/2	11,200円	
						9月	9	16	23	30	10/7		
						10月	14	21	28				
						11月	4	11	18	25	12/2		
エンジョイ 太極拳	ゆったりと穏やかな呼吸でカラダをココロをリラックス。1日の終わりにフレッシュしましょう。	水		19：00～20：15	30名	8月	5	12	19	26	9/2	10,800円	
						9月	9	16	23	30	10/7		
						10月	14	21	28				
						11月	4	11	18	25	12/2		
のびのび 健康アップ	準備運動(ストレッチ)補強運動(筋トレ)リズム体操(有酸素運動)で運動不足の方でも気持ちよく体を動かせるクラスです。	木		10：30～11：45	40名	8月	7/30	6	13	20	27	4,400円	
						9月	3	10	17	24	10/1		
						10月	8	15	22	29			
						11月	5	12	19	26			
姿勢改善 ピラティス	正しい姿勢を理解し、深い呼吸をすることで血流の促進、内臓の活性化とインナーマッスル強化、筋力の活性を行います。	木		15：10～16：10	20名	9月	17	《無料体験会受付》				《体験会日程》 9月17日・10月1日・8日 10月・11月 10,000円／8回	
						10月	1	9月1日（火）10時～					
						10月	8	15	22	29			
						11月	5	12	19	26			
アロハ！ フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせて運動不足・ストレス解消・免疫力アップ！心も身体も美しくなりませんか？	金		10：00～11：30	30名	8月	7	14	21	28		8月・9月 7,875円／7回 10月・11月 9,000円／8回	
						9月	4	11	18	25			
						10月	2	9	16	23			
						11月	6	13	20	27			
卓球	初めてラケットを持つ方・健康のために体を動かしたい・もっと試合で勝ちたいなどなたでも大歓迎です。	金	A	12：45～14：15	25名	8月	7/31	7	14	21	28	8月・9月 6,800円／8回 10月・11月 5,950円／7回	
				9月		7/31	11	18	25	10/2			
			B	14：20～15：50		10月	9	16	23	30			
				11月		6	13	20	27				
健康 チアダンス	チアダンスを通じて、ケガをしない身体づくりを行なうクラスです。	土		9：30～10：30	20名	8月	1	8	15	22	29	12,000円	
						9月	5	12	19	26			
						10月	3	10	17	24	31		
						11月	7	14	21	28			
武心會 グローブ空手 ①年長～小学生 ②中学生以上	基礎稽古や型・組み手・ミット稽古を行ないます。一定の技術習得後にはスパークリングも実施します。	土	①	13：30～14：30	15名	8月	1	8	15	22	29	①10,000円	
				9月		5	12	19	26				
			②	13：30～14：55		10月	3	10	17	24	31	②12,000円	
				11月		7	14	21	28				

【ご案内】

▶2026年4月開講教室より『休会制度』は終了いたしました。

▶キャンセル待ちのある教室に在籍の方は『継続期間内に継続手続きをされなかった』場合、自動退会となります。再入会をご希望の場合、キャンセル待ちリストに登録させていただきます。

【暴風警報・危険警報・特別警報（種別問わず）発令時について】

大阪市域対象の暴風警報・危険警報・特別警報が発令された場合、ご利用の方の安全の確保を最優先に、

原則として臨時休館等を行うこととしておりますので、ご理解とご協力いただきますようお願いいたします。

・午前7時の時点で警報が発令されている場合・・・9時からの施設開館について、臨時休館といたします。

・午前7時以降に警報が発令された場合・・・発令後、直ちに臨時休館といたします。

スポーツ教室のご案内

こども教室

参加費はすべて2ヶ月分の金額です

教室	内 容	曜日		時 間	定員	開講予定日							参加費（税込）
プチキッズ 1歳半～3歳児と保護者	ボール・なわ・フープなどを使った運動遊びやリズムダンス・手遊び・工作など保護者の方も一緒に楽しく遊びましょう！	火		9：30～10：30	20名	8月	4	11	18	25		7,200円	
						9月	1	8	15	22	29		
						10月	6	13	20	27			
						11月	3	10	17	24			
総合スポーツ スクール ①年少～年中 ②年長～小学3年生	最新のスポーツ科学と幼児教育を融合した《総合型キッズスポーツスクール》で1年間で7種目以上のスポーツを実施します	火	①	15：45～16：45	20名	8月	4	11	18	25		13,200円 スポーツ安全保険1,600円/年 各月実施種目のスポーツ用品	
			②	16：45～17：45		9月	1	8	15	22	29		
						10月	6	13	20	27			
						11月	3	10	17	24			
チアダンス ①リトル:年少～小学1年生 ②キッズ:小学2年～小学4年生 ③ジュニア:小学5年～中学生	明るく元気に『キッズ』ではチアダンスの基礎動作を学び、『ジュニア』ではレベルUPした振付にチャレンジ！	水	①	15：45～16：30	10名	8月	5	12	19	26	9/2	15,400円	
			②	16：35～17：35	15名	9月	9	16	23	30	10/7		
					10月	14	21	28					
					15名	11月	4	11	18	25	12/2		
スポーツキッズ ①年少～小学1年生 ②小学1年生～小学4年生	鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、ボール運動や様々なスポーツを楽しむことで総合的な能力を養っていきます	木	①	15：15～16：15	20名	8月	7/30	6	13	20	27	①7,200円 ②7,600円	
			②	16：30～17：40		9月	3	10	17	24	10/1		
						10月	8	15	22	29			
						11月	5	12	19	26			
クラシックバレエ ①バンビ:年中～小学2年生 ②スワン:小学3年～中学生	美しい音楽に合わせて、基礎姿勢やリズム感を拾得しながら豊かな情緒を育んでいきます	木	①	16：30～17：30	20名	8月	7/30	6	13	20	27	8月9月 9,625円/7回	
			②	17：30～18：30		9月	3	10	17	24		10月11月 11,000円/8回	
						10月	1	8	15	22	29		
						11月	5	12	19				
キッズダンス ①easy:年中～小学生 ②basic:小学生～中学生	リズムトレーニングや身体の動かし方を習得し、しなやかさやリズム感などの感性を養います	金	①	16：30～17：30	15名	8月	7/31	7	14	21	28	15,400円	
			②	17：40～18：40	20名	9月	4	11	18	25			
					10月	2	9	16	23	30			
					11月	6	13	20	27				
Jrバスケットボール ①レギュラー:小学1年～小学3年 ②レギュラー:小学4年～小学6年 ③エリート:中学1年生～中学3年生 ※講師推薦小学生	《レギュラー》バスケットボールを楽しく基礎から応用まで学びます。 《エリート》基礎から応用をより一層細かく深く学び、個人技術を習得するクラスです。	金	①	16：15～17：15 ※7/31休講、10/30開講	30名	8月	7/31 ②③	7	14	21	28	①15,000円 ②③16,000円 ②+③28,000円 要別途指定ウェア代3,000円 スポーツ保険 (年額800円・任意加入)	
			②	17：30～19：00	30名	9月	4	11	18	25			
					10月	2	9	16	23	30①			
					30名	11月	6	13	20	27			
Jr器械体操 ①チャレンジ 3歳児～未就学児 ②アタック 小学生低学年 ③チャンピオン 小学生高学年～中学生	《チャレンジ》 体操競技の初歩として、リズム体操や運動遊びで楽しく体を動かしながら集団行動の中で協調性を学びます 《アタック》 体操競技の柔軟運動や基礎動作の徹底で運動能力をUPします 《チャンピオン》 体操競技の魅力を追究しながら専門指導でワンランク上を目指します	水	①	15：30～16：30	15名	8月	5	12	19	26		週1回（水or金） 8月9月/13,300円/7回	
			②	16：30～17：30	20名	9月	2	9	16	23	30		
					10月	7	14	21	28				
		金	③	17：30～18：30	20名	11月	4	11	18	25		週1回（水or金） 10月11月/15,200円/8回 週2回（水・金） 8月9月/19,845円/各7回 週2回（水・金） 10月11月/22,680円/各8回	
			①	15：30～16：30	15名	8月	7	14	21	28			
			②	16：30～17：30	20名	9月	4	11	18	25			
					10月	2	9	16	23				
			③	17：30～18：30	20名	11月	6	13	20	27			
					20名								

武心會グローブ空手（こども）は裏面をご覧ください。

【ご案内】

キャンセル待ちのある教室に在籍の方は『継続期間内に継続手続きをされなかった』場合、自動退会となります。

再入会をご希望の場合、キャンセル待ちリストに登録させていただきます。

塾代助成での会費お支払いは、1ヶ月分毎のお手続きとなります。

Jrバスケットボール教室にご参加の方でボールをお持ちの方は教室参加時にご持参ください。

大阪市淀川区西宮原2-1-3 ソーラー新大阪21 3階 TEL：06-6350-4555

休館日/月曜日（祝日の場合は火曜日）