

# コース型教室のご案内

## 松原市民体育館

曜日	教室名称	時間	参加費 (税込)	実施内容	体験料 (税込)	
月曜日	月曜日リラックスヨガ	9:30~10:30	6,900円【10回】	リラックスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。	690円	
	大人卓球教室①	10:50~11:50	8,900円【10回】	初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。	890円	
	熟年健康体操	15:10~16:30	7,800円【10回】	色々な運動や脳トレを通して心と体の若返りを目指します。	780円	
	ZUMBA	13:30~14:30	7,500円【10回】	ノリノリの音楽に合わせて楽しくダンスをします。	750円	
	ダンシングスターズ	16:00~16:45 (3歳~小学3年)	10,320円【12回】 (ハッピースターズ)		ダンスが初めてのお子様対象に基礎から練習します。	860円
		17:00~18:00 (3歳~小学3年)	13,080円【12回】 (経験者・レベルアップクラス)		年齢やスキルに応じてクラス分けを行います。チームでの演技を楽しみながらダンススキルの向上を目指します。	1,090円
18:00~19:00 (小学4年~6年)		1,090円				
19:00~20:00 (中学生)	1,090円					
火曜日	運動+脳トレ	10:00~11:00	5,440円【8回】	ゲームや脳トレの要素を含む簡単な運動を通して心身の活性を図ります。	680円	
	筆ペン・ボールペン教室	13:00~14:30	6,720円【6回】 (テキスト代別途)	筆ペン・ボールペンで美しい文字を書くことを目指します。	1,120円	
	ピラティス	16:00~17:00	6,900円【10回】	ピラティスを通して美しく動きやすい身体づくりを目指します。	690円	
	子どもバスケットボール教室 (大阪エヴェッサ)	18:00~19:20 (小学生) 19:30~20:50 (経験者・中学生)	17,000円【10回】	初心者を対象に基礎からバスケットボールの技術を学びます。 経験者を中心にバスケットボールのスキルアップを目指します。	1,700円	
水曜日	やさしいハタヨガ	9:30~10:30	6,900円【10回】	簡単なヨガのポーズと呼吸を組み合わせ心身の調和を目指します。	690円	
	骨盤調整ヨガ	10:45~11:45	6,900円【10回】	骨盤周りの筋肉をほぐしたり、身体全体のバランスを整えます。	690円	
	大人卓球教室②	15:15~16:45	8,900円【10回】	初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。	890円	
	キッズ総合スポーツスクール	15:30~16:30 (年少~年中) 16:30~17:30 (年長~小学3年)	6,600円【3回】	スポーツ科学と幼児教育を融合したプログラムで心身の発達を助けます。 様々なスポーツを通して楽しく運動能力とチャレンジ精神を養います。	2,200円	
木曜日	ピラティス	9:30~10:30	6,900円【10回】	ピラティスを通して美しく動きやすい身体づくりを目指します。	690円	
	オリジナル健康体操	10:45~11:45	6,900円【10回】	腰痛・肩こり・ひざ痛の予防改善のストレッチを行います。	690円	
	運動塾 子ども体操教室	15:30~16:30 幼児(3歳~年長) 16:40~17:40 児童1(小学生) 17:50~18:50 児童2(8級以上)	10,680円【12回】	跳箱・マット・鉄棒中心に練習します。コナミスポーツ運動塾のカリキュラムに沿って、一人一人丁寧に体操技術の指導を実施します。	890円	
	ピラティス	18:10~19:10	6,900円【10回】	ピラティスを通して美しく動きやすい身体づくりを目指します。	690円	
	ゆるヨガ	19:30~20:30	6,900円【10回】	リラックスと体のメンテナンスを目的としたヨガです。	690円	
	金曜日	フラダンス	10:00~11:00	6,900円【10回】	ゆっくりとした手の動きやステップでハワイのダンスを取得します。	690円
運動塾 子ども体操教室		15:30~16:30 幼児(3歳~年長) 16:40~17:40 児童1(小学生) 17:50~18:50 児童2(8級以上)	10,680円【12回】	跳箱・マット・鉄棒中心に練習します。コナミスポーツ運動塾のカリキュラムに沿って、一人一人丁寧に体操技術の指導を実施します。	890円	
ベーシックヨガ		15:15~16:15	6,900円【10回】	ヨガ初中級者を対象にしっかりと心身の調整を行います。	690円	
背骨コンディショニング		16:30~17:30	7,500円【10回】	仙骨を整えることで腰痛、肩こり、膝痛など体調の改善を目指します。	750円	
土曜日	子ども体操教室	13:30~14:30 幼児(年少~低学)	7,500円【10回】	跳箱・マット・鉄棒中心に、段階指導を行い「級」の合格を目指します。時には楽しく、時には真剣に取り組めるようにメリハリのある指導を行います。	750円	
		14:35~15:35 幼児(年長~小2)				
		15:40~16:40 児童(小1~小5)				
		16:45~17:45 上級(コーチ認定)				
日曜日	テニス	19:30~20:50	9,300円【6回】	アリーナでの硬式テニスでコーチや仲間と楽しく汗を流しましょう。	1,550円	

## 松原市民道夢館

月曜日	チアリーディング	15:30~16:30 幼児(4歳~小1) 16:40~17:40 児童(小2~小6)	11,520円【12回】	ダンス・組体操・タンブリング練習を通してチームワークを育みます。	960円
火曜日	筆ペン・ボールペン教室	10:00~11:30	6,720円【6回】 (テキスト代別途)	筆ペン・ボールペンで美しい文字を書くことを目指します。	1,120円
	からだ整えるヨガ	18:30~19:30	5,600円【8回】	ヨガのポーズや呼吸法により心身のメンテナンスを行います。	700円
	ピラティス	19:50~20:50	6,900円【10回】	ピラティスを通して美しく動きやすい身体づくりを目指します。	690円
水曜日	やさしい朝ヨガ	10:00~11:00	6,900円【10回】	ヨガで心身の調整を行います。前半は足ほぐしを丁寧に行います。	690円
	大人卓球教室	10:00~11:30	8,900円【10回】	初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。	890円
	リラックスヨガ	19:30~20:30	6,900円【10回】	リラックスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。	690円
木曜日	やさしいヨガ	10:00~11:00	6,900円【10回】	足腰のほぐしを中心とした初級レベルのヨガです。	690円

松原市民体育館:072-337-0270