

大阪エヴェッサ バスケットボール教室

目指せ未来のBリーガー♪

大阪エヴェッサの経験豊富な指導者が指導します！



曜日	時間	コース	定員
火	A 18:00~19:20	小学1年生~3年生	25名
	B 19:30~20:50	小学4年生~6年生	25名
持ち物	授業		
動きやすい服装 上履き マイボールがあればご持参ください 飲み物 タオルなど		6,600円(税込) ・1ヶ月で4回実施	
対象	場所		
小学生		第一体育場	

★内容・効果★

初心者~上級者までレベルにあったメニューで一貫した指導方法で練習を行うため、上達がはやいです。



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

こども空手教室

右脳・左脳を使って楽しく空手！！

跳ぶ、叩く、蹴る、叫ぶなど身体全体を使って楽しく運動することで感性を刺激します。



◆レッスン内容◆ *指導者 平尾 大智先生(大心道場)
転倒した場合に身を守る前回り受け身、後ろ回り受け身
身体全体を使う、アニマルトレーニングなど蹴る動作で
バランス感覚を鍛えます。組手を継続すれば空間把握
能力の発達にもつながります。



曜日	時間	コース	定員
水	16:50~17:50	5歳~小学生	20名
持ち物	授業		
動きやすい服装 飲み物 タオル	各6,320円(税込) ・3ヶ月間で10回実施		
対象	場所		
5歳~小学生	第2体育場		

★内容・効果★

空手武道を通じて身体を使った自己表現と運動促進
挨拶、礼儀、相手を思いやる精神を養い、それぞれの目標に
向かって達成できるよう「やりきる力」を身につけます。



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽
にお問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

キッズバレエ教室



美しい姿勢・しなやかな身体・音感を身につけよう♪

クラシックバレエを基礎から学び、バレエの技術だけでなく心豊かに・健康で美しい身体づくり



木	A 15:50~16:50	3歳~幼稚園生	各10名
	B 16:55~17:55	小学生	

持ち物

動きやすい服装
バレエシューズご持参ください
飲み物 タオルなど

授業

6,600円(税込)
・1ヶ月で4回実施

対象

年少~小学生

場所

多目的室

★内容・効果★

・良い姿勢はバレエの基本です。腹筋・背筋・腕・足はもちろん手足の裏まで柔軟性を高め、リズムに合わせて動くため音楽性も高めます。振り付けを受けることで集中力は感性・創造力も高めていきます。



施設利用についてや教室の詳細、その他ご質問等はお気軽にお問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

フットサル教室

基礎から学べる、楽しくがんばれる♪

楽しくみんなでフットサルの基礎からはじめましょう!!

曜日	時間	コース	定員
木	A 17:30~19:00	小学1年生~3年生	25名
	B 17:30~19:00	小学3年生~6年生	25名

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
[ロッカー代(返却式)]

授業

各6,320円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象

小学生

場所

第1体育場

★内容・効果★

初心者~上級者までレベルにあったメニューで個人の能力を最大限引き出します。何より「楽しく」を一番大切練習しています。



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

キッズ体操①

心身の発育と、親子の繋がりが深まる♪

親子で一緒に身体を動かし、音楽に合わせた
お遊戯や体操・遊具遊びをします。

曜日	時間	コース	定員
金	A 10:00~11:00	1歳半~2歳児と保護者	各 60名
	B 11:15~12:15	2歳児~3歳児と保護者	

持ち物	授業
室内シューズ・タオル お飲み物・100円玉 【ロッカー代(返却式)】	各6,320円(税込) ・3ヶ月間で10回実施

対象	場所
1歳児半~3歳児までのお子様と保護者	第2体育場

★内容・効果★

・保護者同伴のもと、器具[マット/鉄棒/跳び箱]手具[ボール・フープ/縄]などを用いて運動遊びを交えながら楽しみながら身体を動かします。親子のコミュニケーションを高めます。



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

キッズ体操②

運動能力向上・運動技術上達を目指します♪

さまざまな器具・手具を使用し、年齢に応じた運動経験を積んで楽しく上達するコースです。



曜日	時間	コース	定員
金	D 14:30~15:30	3歳児~6歳児	各 52名
	E 15:45~16:45	4歳児~6歳児	
土	F 13:00~14:00	3歳児~6歳児	各 40名
	G 14:15~15:15	6歳児~小学3年生	
	H 15:30~16:30	4歳児~小学3年生	

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
〔ロッカー代(返却式)〕

授業

各6, 320円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象

(教室参加時) 3歳児 ~ 小学3年生

場所

第2体育場

★内容・効果★

D/E/Fクラスでは器具(マット・鉄棒・跳び箱)手具(ボール・フープ・縄)などを用いて運動遊びを交えて楽しみながら身体を動かします。体力向上・スキルアップを目指します。

★内容・効果★

G/HクラスではD/E/Fクラスの内容に加えて鉄棒では逆上がり・後ろ回り。跳び箱では、開脚とび・台上前転。マットでは、前転・後転・倒立を集中的に繰り返し練習します。



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に



都島スポーツセンター 06-6927-9124

少女新体操教室

姿勢を美しく柔軟性を高めます♪

運動の基本からアクロバティックな技術まで練習します。集中力も高めていきます！！

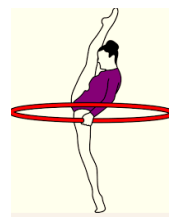
曜日	時間	コース	定員
金	A 16:50~18:00	初心者コース	各45名
	B 18:10~19:20	経験者コース	
	C 19:30~20:40	上級者コース	
持ち物	授業		
名前入りTシャツ 黒色 スパッツORハーフパンツ 飲み物・タオル [ロッカー代(返却式)]	各6,320円(税込) ・3ヶ月間で10回実施		
対象	場所		
小学生	第1体育場		

★内容・効果 おすすめ★

- ・リボン・フープ・ボールなどを使い新体操します。
- ・進級制で行いますので、初心者はAクラスからスタートします。



施設利用についてや教室の詳細、その他ご質問等はお気軽にお問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

転ばぬ先の元気体操

心と体がいいきいき元気に若返る♪

無理のない運動を行うため、運動が初めての方もお気軽にご参加いただけます。お友達と一緒に始めませんか！！



曜日	時間	定員
火	A 12:45～13:45	各 30名
	B 13:50～14:50	
持ち物	授業	
動きやすい服装 室内シューズ 飲み物 タオルなど	2,860円(税込) ・1ヶ月で4回実施	
対象	場所	
15歳(高校生)以上	多目的室	

★内容・効果★

・チェアーエクササイズ・筋力トレーニング・ストレッチなどの全身運動を楽しく行います。運動が初めての方でもお気軽にご参加いただけます。



施設利用についてや教室の詳細、その他ご質問等はお気軽にお問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

新
開
設

フラダンス教室

HULAとは

古代ハワイの言語が存在しなかった時代に、フラは歴史、神話と文化を伝えるのに重要な役割を果たしました。手のジェスチャー・足のステップ・腰の揺れなどで物語を表現します。

◆レッスン内容◆

指導者 「門谷 麻美」先生 フラ歴17年
基本的なステップ・基本的なハンドモーションの練習
ハワイアンソングの説明と踊り ハワイの文化など



曜日	時間	コース	定員
水	9:15~10:15	15歳（高校生）以上	20名

持ち物
バウスカート・スパッツなど
Tシャツ・タオル・お飲み物
100円（ロッカー代(返却式)）

授業
各6,320円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象
15歳（高校生）以上

場所
第2体育場

★内容・効果★

・ハワイアンミュージック独特の波の音やリズムには、心に安らぎを与えます。フラダンスの動きは健康維持やストレス解消にもつながります。ハンドモーションすることで「脳の活性化」や「姿勢の改善」の効果が期待できます。



♪ただいま体験受付中♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

太極拳

心の安定としなやかな動作が身につく♪

流れる動作と呼吸法を学び、姿勢を作る
しなやかな筋肉を身につけます。

曜日	時間	コース	定員
水	A 10:30~12:00	簡化24式+気功	各 35名
	B 12:20~13:50	簡化24式+気功	
	C 14:00~15:30	簡化48式+気功	

持ち物

室内シューズ・タオル
お飲み物・100円玉
【ロッカー代(返却式)】

授業

各6,320円(税込)
・3ヶ月間で10回実施

対象

15歳(高校生)以上

場所

第2体育場

★内容・効果★

- ・バランス、気血のながれを良くします
- ・体力アップ・健康増進・呼吸法を身につけたい。
- ・いつまでも健康的にいたい方におすすめ



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

ヨガ教室

心が癒され、気分も身体もスッキリ元気♪

初心者の方でも安心してご参加頂ける、やさしいヨガです。
継続することで効果が実感できます。

曜日	時間	コース	定員
水	9:30～10:30	村木先生	28名
木	A 9:30～10:30	伊藤先生	各 28 名
	B 10:45～11:45		
	C 18:30～19:30	吉岡先生	25名
金	9:30～10:30	伊藤先生	28名

持ち物	授業
室内シューズ・タオル お飲み物・100円玉 【ロッカー代(返却式)】	各6,320円(税込) ・3ヶ月間で10回実施
対象	場所
15歳(高校生)以上	多目的室

★内容・効果★

- ・週に5クラスあるため、都合に合わせてクラスを体験できます。
- ・深い呼吸法やポージングにより心のリフレッシュと運動不足の解消に！！



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽
にお問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

健康づくり熟年体操

心と体がいきいき元気に若返る♪

楽しく健康になれる体操と、卓球などのレクリエーションで楽しく身体を動かします。
どの年代の方でも男女問わずご参加頂けます。

曜日		時間		定員
木	A	9:20～10:50		各 75 名
	B	11:00～12:30		
	C	13:00～14:30		
	D	14:40～16:10		
持ち物	授業			
動きやすい服装 室内シューズ 飲み物 タオルなど			4,890円(税込) ・3ヶ月で12回実施	
対象	場所			
15歳（高校生）以上			第一体育場	

★内容・効果★

- ・有酸素運動で持久力アップ
- ・ストレッチで柔軟性を高める
- ・筋力トレーニングで疲れにくい身体
- ・レクリエーションでストレス解消



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

卓球

趣味から本気まで皆で楽しめる♪

基本練習からペアでの練習・試合形式の
対戦練習を行ない、上達を目指します。

曜日	時間	定員
木	A 12:20～13:50	各 25名
	B 14:10～15:40	
	C 16:00～17:30	

持ち物	授業
室内シューズ・タオル お飲み物・100円玉 〔ロッカー代(返却式)〕	各6,320円(税込) ・3ヶ月間で10回実施

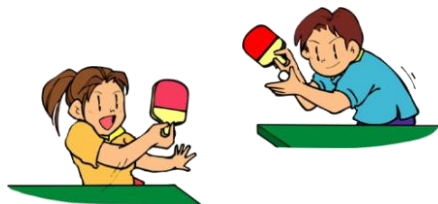
対象	場所
15歳(高校生)以上	第2体育場

★こんな方にオススメ★

- ・長く続けられる運動がしたい楽しく体を動かしたい
- ・簡単に始められる事がしたいいつまでも元気でいたい
- ・初めての方大歓迎です。 ・ピン球が打てるようになります。



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に
お問合せください♪



都島スポーツセンター 06-6927-9124

エアロビクス・ソフトエアロビクス教室

心と体がいきいき元気に若返る♪

音楽に合わせて身体をほぐし、簡単なステップやダンスステップを楽しみます。

曜日	時間	コース	定員
木	19:40~20:40	ソフトエアロビクス	各 25名
金	10:45~11:45	エアロビクス	
持ち物		授業	
室内シューズ・タオル お飲み物・100円玉 【ロッカー代(返却式)】		各6,320円(税込) ・3ヶ月間で10回実施	
対象		場所	
15歳(高校生)以上		多目的室	

★内容・効果★

- ・ダイエット・シェイプアップ・ストレス解消などエアロビクスの効果はたくさんあります。
- ・適度な汗をかいて新陳代謝を高めて健康的な体づくり



施設利用についてや
教室の詳細、その他
ご質問等はお気軽に



都島スポーツセンター 06-6927-9124