

1期3ヶ月教室(年4期)

シェイプエアロ

脂肪燃焼効果がありストレスも発散できます。身体と頭も使いながらエンジョイしましょう♪

【曜日】 火曜日 18:45~19:30
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



ソフトエアロ

音楽に合わせて身体をほぐし、簡単なダンスステップを楽しみます♪

【曜日】 木曜日 19:40~20:40
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



ピラティス

体幹トレーニングやストレッチなどで姿勢の歪みや身についた悪い癖を正し柔軟でバランスのとれたボディを目指します。

【曜日】 水曜日 9:30~10:30
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



ズンバ(ZUMBA)

様々なジャンルのステップで楽しむダンスプログラム楽しく動くことでストレス解消にぴったりです♪

【曜日】 火曜日 19:45~20:45
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



エアロピクス

音楽に合わせて身体をほぐし、簡単なダンスステップを楽しみます♪

【曜日】 金曜日 10:45~11:45
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



ヨガ

週に4クラスあるため、都合に合わせてクラスを体験できます。深い呼吸法やポーズにより心のリフレッシュと運動不足の解消に!!

【曜日】 木曜日 9:30~10:30
【クラス】 B 10:45~11:45
C 18:30~19:30
金曜日 9:30~10:30
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



フラダンス

スローテンポでしっとり時にはアップテンポな音楽に合わせてコミカルに踊ったり、歌詞に合わせてハワイの伝統的な文化や景色と一緒に感じましょう♪

【曜日】 水曜日 9:15~10:15
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 25名



太極拳

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・呼吸法を身につけいつまでも健康的に過ごしたい方におすすめです。

【曜日】 水曜日 A 24式+気功 10:30~12:00
B 24式+気功 12:20~13:50
C 48式+気功 14:00~15:30
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 35名



卓球

楽しく体を動かし長く続けられる運動がしたい方簡単に始められピンポン球が打てるようになります。初めての方大歓迎です。

【曜日】 木曜日
【クラス】 A 12:20~13:50
B 14:10~15:40
C 16:00~17:30
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 16歳以上
【定員】 25名



1回体験できます。(有料)
初めての方は期の途中からの入会も可能です。
残りの回数分のお支払いになります。

健康づくり熟年体操

有酸素運動で持久力アップ・ストレッチで柔軟性を高め、筋力トレーニングで疲れにくい身体を作り、頭の体操でリラックス効果を促します。

【曜日】 木曜日 A 9:20~10:50 実
B 11:00~12:30 質
C 13:00~14:30 70
D 14:40~16:10 分
※ 感染対策実施中です。

【参加費】 5,130円(全12回)
【対象】 16歳以上
【定員】 60名



3ヶ月単位での参加申し込みのクラスになります。開始月の1ヶ月前(3・6・9・12月)にお申し込みを開始いたします。ご体験・見学のご予約はお電話でお願いします。

1ヶ月教室(年12回)

転ばぬ先の元気体操

椅子に座ってのリズム体操・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。運動が初めての方もお気軽にご参加いただけます。

【曜日】 火曜日
【クラス】 A 12:45~13:45
B 13:50~14:50
【参加費】 3,020円(月4回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名



バドミントン

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】 木曜日 19:20~20:50
【参加費】 4,620円(月4回)
【対象】 中学生以上
【定員】 25名



おとなのバレエ

ストレッチやバレエレッスン・フロアレッションで柔軟性やバランス力、コアの筋力アップと身体のラインを整えスタイルをキープします。

【曜日】 水曜日 10:45~11:45
【参加費】 5,000円(月4回)
【対象】 16歳以上
【定員】 10名



1ヶ月単位での参加申し込みのクラスになります。毎月月末に翌月のお申し込みを行います。体験・見学もお気軽にお越しください。事前のご予約はお電話でお願いします。

1回体験できます。(有料)
初めての方は月の途中からの入会も可能です。
残りの回数分のお支払いになります。



〒534-0027

大阪市都島区中野町5-15-21



大阪市立都島スポーツセンター



☎ 06-6927-9124

1期3ヶ月教室(年4期)

こども空手

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。

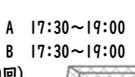
【曜日】 水曜日
【クラス】 16:50~17:50
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 5歳児~小学生
【定員】 20名



フットサル

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。

【曜日】 木曜日
【クラス】 小学低学年 A 17:30~19:00
小学高学年 B 17:30~19:00
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 小学生
【定員】 各25名



少女新体操

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】 金曜日
【クラス】 初心者 A 16:50~18:00
経験者 B 18:10~19:20
上級者 C 19:30~20:40
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 小学生
【定員】 各45名



キッズ体操 金曜日(A・B)

保護者と一緒にマット・跳び箱・鉄棒やボールフープ・縄などをを使い運動遊びを楽しみます。親子のコミュニケーションを高めます。

【曜日】 金曜日
【クラス】 1歳半~2歳児 A 10:00~11:00
2歳児~3歳児 B 11:15~12:15
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 1歳半~3歳児と保護者
【定員】 30組



キッズ体操 金曜日(D・E)

マット・跳び箱・鉄棒やボール・フープ・縄などを使い運動遊びを交えて楽しみながら身体を動かし体力向上やスキルアップを目指します。

【曜日】 金曜日
【クラス】 3歳児~年長 D 14:30~15:30
年少~小学1年生 E 15:45~16:45
【参加費】 6,630円(全10回)
【対象】 3歳児~6歳児
【定員】 52名



キッズ体操 土曜日(F・G・H)

マット・跳び箱・鉄棒の技術習得
マット:前後転・倒立、鉄棒:逆上がり・後ろ回り
跳び箱:開脚跳び・台上前転、ボール:ボール操作

【曜日】 土曜日
【クラス】 3歳児~年長 F 13:00~14:00
年長~小学3年生 G 14:15~15:15
年少~小学3年生 H 15:30~16:30
【参加費】 6,630円(全10回)1回体験670円
【対象】 3歳児~小学3年生まで
【定員】 各40名



3ヶ月単位での参加申し込みのクラスになります。開始月の1ヶ月前(3・6・9・12月)にお申し込みを開始いたします。定員になっている教室もありますので事前にお問い合わせください。ご体験・見学のご予約はお電話でお願いします。

1回体験できます。(有料)
初めての方は期の途中からの入会も可能です。
残りの回数分のお支払いになります。



1ヶ月教室(年12回)

ジュニアバスケットボール

大阪エヴェッサの経験豊富な指導者が指導します!初心者から段階的・レベル別に練習をすすめます!

【曜日】 火曜日
【クラス】 小学1~3年生 A 18:00~19:20
小学4~6年生 B 19:30~20:50
【参加費】 6,930円(月4回)
【対象】 小学生以上
【定員】 各25名



キッズバレエ

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を目指します。

【曜日】 木曜日
【クラス】 幼稚園生 A 15:50~16:50
小学生 B 16:55~17:55
【参加費】 6,930円(月4回)
【対象】 幼稚園生~小学生
【定員】 各10名



バドミントン

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】 木曜日 19:20~20:50
【参加費】 4,620円(月4回)
【対象】 中学生以上
【定員】 25名



1ヶ月単位での参加申し込みのクラスになります。毎月月末に翌月のお申し込みを行います。定員になっているクラスもありますので、事前にお問い合わせください。体験・見学もお気軽にお越しください。事前のご予約はお電話でお願いします。

1回体験できます。(有料)
初めての方は月の途中からの入会も可能です。
残りの回数分のお支払いになります。



【施設利用について】

体育場は
卓球・バスケットボール・フットサル・バドミントン
バレーボールなどのスポーツで施設のご利用ができます。

多目的室は
ダンス・武道系などのご利用ができます。

施設利用は2ヶ月前の抽選となります。

【施設利用料金】

	第1体育場 (税込み)			
	1区9:00~12:00	2区12:00~15:00	3区15:00~18:00	4区18:00~21:00
平日	1,400円	1,950円	1,950円	2,500円
土・日・祝	1,680円	2,340円	2,340円	3,000円
	第2体育場・多目的室 (税込み)			
	1区9:00~12:00	2区12:00~15:00	3区15:00~18:00	4区18:00~21:00
平日	1,200円	1,800円	1,800円	2,400円
土・日・祝	1,440円	2,160円	2,160円	2,880円

〒534-0027

大阪市都島区中野町5-15-21



大阪市立都島スポーツセンター



☎ 06-6927-9124