

2026年2月

スポーツ教室

新開講

ジュニア
コーディネーション

ジュニアコーディネーションとは…身体をうまくコントロールする力やスムーズでなめらかな動きを行う運動感覚を高めます。

開催
日時

Aクラス…水曜(15:30-16:20)
Bクラス…水曜(16:40-17:40)



対象
定員

Aクラス…年中～年長
定員10名 →2月は8名！
Bクラス…小学1年～4年
定員15名

受講料

各クラス
1期4回 4,800円(税込)

春の新教室

スタートキャンペーン

2月11日迄にスタートで…
受講料(2月分のみ)

3,000円(税込)に！

☆無料体験実施☆

2月18日(水)・25日(水)

体験のお申込みは
2月12日(木)より受付開始です！

【講師経歴/コメント】

インストラクター歴20年以上。“身体が動けば、こころも動く”をモットーに、子どもからシニアまで幅広く運動指導を行っています。一人ひとりの「できた！」を積み重ね、生涯を通して自分自身を好きでいられるような“楽しめる運動”を届けています。

【保有資格】

- ・NASM-CPT(全米スポーツ医学協会認定パーソナルトレーナー)
- ・NESTA-PFT(全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会認定)
- ・NESTA キッズコーディネーショントレーナー
- ・日本母子健康運動協会 産前、産後運動指導士 ほか

担当講師：向山

力モード

たか
いし

営業時間 月・水～日・祝
火曜日 休館日

高石市立
総合体育館

9:00～22:30

072-263-2622

電話受付時間 9:00～22:00



公式ホームページはこちら

公式インスタグラムはこちら

2026年2月



スポーツ教室

はじめての 卓球

初めてでも安心して参加できるようラケットの握り方から練習します。

開催日時

月曜(10:00-11:30)

お得な今がチャンス!

対象

一般男女

無料体験
実施中!

対象
一般男女

新教室開講キャンペーン

定員

12名

参加費用

1期8回
6,870円(税込)

担当講師:久保田



【担当者コメント】

卓球に興味はあるけど…、相手がいないから始められない…等々、未経験の方を始めにラケットの握り方やルール等楽しく始めてみませんか？このクラスでは“楽しむ”・“気軽に”をモットーに皆様のご参加をお待ちしております！！

力モード
たか
いし

営業時間 月・水~日・祝
火曜日 休館日

高石市立
総合体育館

9:00~22:30

072-263-2622

電話受付時間 9:00~22:00



公式ホームページはこちら



公式インスタグラムはこちら