

大阪市西成スポーツセンター タイムスケジュール

	火曜日			水曜日			木曜日		金曜日			土曜日			日曜日
	多目的	第1体育場	プール	第1体育場	第2体育場	プール	多目的	プール	多目的	第2体育場	プール	多目的	第1体育場	プール	プール
9:00															
10:00					気功 太極拳 9:30~11:00										
11:00	ヨガ 10:45~11:45		フィンスイム 初・中級 11:00~12:00												
12:00	楽ラク 健康づくり A 12:00~13:20					シニア水泳 初級 12:00~13:00									
13:00	楽ラク 健康づくり B 13:30~14:50					フィンスイム 上級 13:10~14:10									
14:00															
15:00															
16:00		A面 卓球 15:30~17:00				子ども水泳 水慣れ ひよこ~17級 15:30~16:30									
17:00			子ども水泳 Aコース ひよこ~10級 16:45~17:45			子ども水泳 Bコース 17級~10級 16:45~17:45									
18:00		A・B面 硬式テニスA 17:30~19:00	子ども水泳 Cコース 10級~ベスト 18:00~19:00			子ども水泳 Cコース 10級~ベスト 18:00~19:00									
19:00		A・B面 硬式テニスB 19:10~20:40													
20:00															

4・8・12月 クロール
 5・9・1月 バタフライ
 6・10・2月 背泳ぎ
 7・11・3月 平泳ぎ

4・7・10・1月 平泳ぎ
 5・8・11・2月バタフライ
 6・9・12・3月 背泳ぎ

4・7・10・1月 背泳ぎ
 5・8・11・2月 平泳ぎ
 6・9・12・3月 バタフライ

大人向け(16歳以上)プログラム

スタジオプログラム 対象:16歳以上(高校生以上)						
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数 (回数、料金は月により変動いたします)	1回体験料 (初回のみ)
有酸素・筋トレ	楽ラク健康づくり A・B	80分	17名	脳トレと様々な運動を組み合わせることで脳を活性化、筋力アップを目指します。運動に慣れていない方オススメです。	6,000円/10回	600円/1回
	健康体操 A・B	80分	40名	有酸素(リズム)運動+筋トレやストレッチ体操、時には頭の体操など楽しみながら体力アップを目指します。	5,000円/10回	500円/1回
	健康体カアップ	80分	15名	有酸素、柔軟、筋力トレーニングを行いバランス良く体力アップを目指します。初心者向けの教室です。	6,000円/10回	600円/1回
	メガダンス コアクロス	60分	20名	メガダンスは世界のダンス(ラテン、ヒップホップ、ジャズ)を楽しめます。コアクロスは、自重トレーニングで体幹を鍛えます。	4,680円/4回	1,170円/1回
心と身体調整	ヨガ	60分	20名	身体の歪みを整え、綺麗な姿勢を作り、心と身体の調和を図るなどなでもご参加いただけるクラスです。	4,680円/4回	1,170円/1回
	リラックスヨガ	60分	15名	呼吸を意識してアーサナ(ヨガのポーズ)を取ります。自律神経を整えて、様々な体の不調の改善を目指します。	5,160円/4回	1,290円/1回
	気功・太極拳	90分	40名	入門・初級太極拳から24式簡化太極拳へと学習していきます。ゆっくりと動く太極拳で姿勢や体のバランスを整えることを目指します。	7,300円/10回	730円/1回

スポーツ教室 対象:16歳以上(高校生以上)						
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数 (回数、料金は月により変動いたします)	1回体験料 (初回のみ)
スポーツ	硬式テニス A~E	90分	15~30名	初級~中級までのクラスです。基本的なショットの打ち方、ゲーム形式での練習を行います。	10,680円/12回	890円/1回
	卓球	90分	15名	初心者から中級者までのクラスです。ラケットの握り方から試合形式で打ち合わせるまで、レベルに合わせた指導を行います。	10,200円/12回	850円/1回

プールプログラム 対象:16歳以上(高校生以上)						
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数 (施設利用料別)	
スキル	大人水泳教室	60分	12名	前半はクロール・後半は月替わりで背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぎます。級ごとに泳力向上を目標に練習します。	400円/1回	500円/1回 進級テスト、指導等の都合により体験できない日にちがございません。
	フインスイム	60分	12名	フイン(足ひれ)を使い足の動かし方や体の使い方を練習します。	470円/1回	
	1ヶ月集中コース	60分	12名	4泳法を1ヶ月ごとに泳法を変え、集中して泳ぐ練習をします。	400円/1回	
	シニア教室	60分	12名	泳ぐのが苦手な人向きです。ゲームなどを中心に遊んだり、潜ったり歩いたり水泳の基礎を練習します。	400円/1回	
	ウォーク&ジョグ	30分	20名	水の特性を利用して水の中を歩いたり、走ることにより心肺機能を高めます。	250円/1回	
アクア	サーキットエクササイズ	30分	20名	水の抵抗を活かしてスポーツ動作やマシントレーニングの動きを楽しむプログラムです。	250円/1回	
プライベート	プライベートレッスン	30分	1名	コーチと1対1でレッスンをを行います。日時はコーチと調整いたします。	1,650円/1回	
	グループレッスン	30分	3名迄	コーチとグループでレッスンをを行います。3名迄受け入れができます。日時はコーチと調整いたします。	2,200円/1回	

キッズ向けプログラム

スタジオプログラム 対象:キッズ						
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数 (回数、料金は月により変動いたします)	1回体験料 (初回のみ)
ダンス	キッズダンスA	60分	20名	ダンスの基礎を学ぶ初級クラスです。対象:5歳~小学6年生	8,030円/11回	730円/1回
	キッズダンスB		20名	ダンスの中級クラスです。対象:小学4年生~中学3年生		
	キッズダンスC		25名	ダンスの基礎を学ぶ初級クラスです。対象:5歳~小学6年生		
	ジュニアダンス		20名	ダンスの上級クラスです。対象:小学5年生~中学3年生		

スポーツ教室 対象:キッズ						
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数 (回数、料金は月により変動いたします)	1回体験料 (初回のみ)
スポーツ	バスケットボールA	60分	20名	バスケットボールの基礎を学ぶ初級クラスです。対象:小学1年生~小学生5年生	5,800円/4回	1,450円/1回
	バスケットボールB	80分	20名	バスケットボールの中級クラスです。対象:小学5年生~中学3年生	7,400円/4回	1,850円/1回

プールプログラム 対象:キッズ						
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容 (対象年齢は目安です。泳力でクラス分けしております)	料金(税込)/回数 (施設利用料別)	1回体験料 (初回のみ)
水泳教室	水慣れコース	60分	20名	水慣れと遊びを通して泳ぎの基礎練習を行います。対象:2歳半~小学校低学年	8,000円/8回	500円/1回 進級テスト、指導等の都合により体験できない日にちがございません。
	子ども水泳教室 Aクラス		25名	水慣れ~クロール・背泳ぎ習得を目指します。対象:2歳半~小学生		
	子ども水泳教室 Bクラス		30名 (土曜は20名)	板キック5M~クロール・背泳ぎ習得を目指します。対象:幼児~小学生		
	子ども水泳教室 Cクラス		20名	背泳ぎ25M~4泳法50Mタイム測定を目指します。対象:小学生~中学生		
	子ども水泳教室 Dクラス		25名	バタ足12.5M~4泳法50Mタイム測定を目指します。対象:幼児~小学生		
	子ども水泳教室 Eクラス	25名	水慣れ~12.5Mバタフライ習得を目指します。対象:幼児~小学生			
	プライベートレッスン	30分	1名	コーチと1対1でレッスンをを行います。日時はコーチと調整いたします。	2,200円/1回	

【その他注意事項】
 ※教室をお休みされた場合の受講料の返金はいたしかねます。
 ※申込者が少ない教室は、閉講させていただく場合がございます。
 ※電話での申し込みはお受けできません。施設にご来館いただき、フロントでお申し込みください。(1回体験のみ電話受付可能です。)
 ※申込後の種目、コース変更はいたしかねます。
 ※各レッスンは諸事情により時間、内容、インストラクターが急遽変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

大阪市西成スポーツセンター/〒557-0043/大阪市西成区玉出東1-6-1/TEL06-4398-1603
 営業時間:9:00~21:00(マシンジム、プールのご利用は営業終了30分前まで)/休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は、祝日は営業翌営業日が休館)