

スタジオ教室

ロックダンス

いろいろな音楽に合わせてダンスを踊ります。動きを突然静止(ロックする)踊りを目指します。(Bクラスはコーチによる認定有)
【曜日】 月曜日
【クラス】 年長～小学生 A 16:30～17:30 年長～小学生 B 17:30～18:30
【参加費】 8,470円(全8回)
【対象】 年長～小学生
【定員】 各15名

キッズダンス

いろいろな音楽に合わせて、基本の振り付けを覚え楽しみながらダンスをします。(Bクラスはコーチによる認定有)
【曜日】 土曜日
【クラス】 3歳児～小学生 A 13:15～14:15 小学生～ B 14:15～15:15
【参加費】 8,470円(8回)
【対象】 3歳～小学生
【定員】 各15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。(Cクラスはコーチによる認定有)
【曜日】 A,日曜日、B,水曜日、C、金曜日
【クラス】 4歳～6歳 A 12:00～13:00 5歳～7歳 B 16:45～17:45 8歳～ C 17:15～18:15
【参加費】 8,470円(全8回)
【対象】 4歳～小学生
【定員】 AB15名、C20名(Cクラスは認定)

子ども体操

マット・跳び箱・鉄棒の技術習得、ボール・縄など学校の授業などで見本ができる姿勢、技術・体力を育みます。(Dクラスはコーチによる認定有)
【曜日】 火曜日
【クラス】 年中～年長 A 15:20～16:10 年長～小学生 B 16:30～17:25 小学生以上 C 17:30～18:30 小学生以上 D 18:35～19:35
【参加費】 8,470円(8回)
【対象】 年中～小学生
【定員】 A15名、BCD20名(Dクラスは認定)

子ども空手

全身運動で、体力と運動能力向上をめざします。礼儀作法や身を守る技術を身につけます。松濤館流 伝統空手道です。
【曜日】 日曜日
【クラス】 A, 9:30～10:30(初級7級未満) B, 10:45～11:45(中級7級以上)
【参加費】 6,820円(8回)
【対象】 5歳児～小中学生
【定員】 各20名

大人水泳教室(16歳以上)2カ月8回コース5,180円

- 1, 大人水泳教室初級 (月曜日9:30-10:30) クロール、背泳ぎ25M泳ぐことを目標にします。
2, クロール中級 (月曜日18:55-19:55) クロールを長く、楽に、きれいに泳ぐことを目標にします。
3, 大人水泳教室中級 (火曜日18:55-19:55)
4, 大人水泳教室中級 (水曜日11:50-12:50) クロール、背泳ぎ25M以上泳げる方で、平泳ぎ、バタフライ25M泳ぐことを目標とします。
5, レベルアップ4泳法 (土曜日9:30-10:30) 4泳法25M以上泳げ、レベルアップを目指します。

プール教室

ベビースイミング

保護者と一緒にプールに入り、歌遊び、手遊び水慣れの練習をおこないます。お子様とのスキンシップをとるのに最適です。
【曜日】 月、火、金、土曜日
【クラス】 10:40～11:40
【参加費】 8,470円(8回)
【対象】 6ヶ月～3歳児
【定員】 15組(土曜日は25組)

リトルスイミング

プールでは、補助具をつけ、水遊びをしながら楽しく水に慣れていきます。集団性、協調性も養っていきます。
【曜日】 月、火、水、金曜日 14:30-15:30 土曜日 13:30-14:30
【参加費】 8,470円(8回)
【対象】 2歳6ヶ月～4歳
【定員】 15名(土曜日は25名)

子ども水泳教室A,Bクラス

水慣れから、泳ぎの基本を身につけクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ習得を目指します。進級システムにのっとり、2カ月ごとにテストを実施します。
【曜日】 Aクラス月、火、水、金、土曜日 15:30-16:30 Bクラス月、火、水、金、土曜日 16:30-17:30 Aクラス土曜日①14:30-15:30 ②14:30-15:30
【参加費】 8,470円(8回)
【対象】 Aクラス年少～小学低学年 Bクラス小学生～
【定員】 Aクラス50名、Bクラス55名
【対象級】 Aクラス:ひよこ級～12級、Bクラス17級～10級

子ども水泳教室Cクラス

4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)のきれいな泳ぎ、泳力アップを目指して練習をします。またクロール25M級合格者は、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの練習をします。
【曜日】 月、火、水、金、土曜日 17:30-18:30
【参加費】 8,470円(8回)
【対象】 小学生、中学生 Bクラス小学生～
【定員】 60名
【対象級】 11級～ベストスイマー

毎週木曜日休館日 木曜日が祝日の場合は、次の祝日でない日が休館日です。



参加費の他に、1回利用ごとに都度利用料が必要です。都度利用料のお支払いは、1回券か回数券、もしくは定期券(1カ月有効)をご購入いただき、ご提示ください。



館内に貼ってある教室カレンダーで開催日をご確認ください。2カ月で8回コースです。

大阪市立下福島プール

☎06-6444-3450

1期2ヶ月教室(年6期)

きらっと!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みます。運動が初めての方もお気軽にご参加いただけます。
【曜日】 月曜日 9:20-10:20 水曜日 13:00-14:00
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 25名

はじめての美・エクササイズ

軽快な音楽に合わせてオリジナルな振り付けを練習し、楽しく踊りを完成させていきます。
【曜日】 月曜日 13:00-14:00
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20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・呼吸法を身につけ簡化二十四式の基本です。(室内履き必要)
【曜日】 水曜日 9:45～10:45 金曜日 9:45～10:45
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名

ベリーダンス

中近東、エジプト発祥で、少しテンポの速い音楽に合わせて踊ります。
【曜日】 金曜日 16:00-17:00
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名

ボールエクササイズ

ボールを使いエクササイズします。姿勢のバランスや筋肉の緊張をとる練習をします。
【曜日】 月曜日 10:30-11:30
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 10名

はじめてのパワーヨガ

ヨガのポーズを連続して行い従来のヨガより消費カロリーが多くシェーブアップに効果的。
【曜日】 月曜日 18:40-19:40
【参加費】 4,230円
【対象】 16歳以上
【定員】 20名

背骨コンディショニング

腰痛予防緩和を目指します。関節の可動域を多くすることを目的に座位でのストレッチを中心に動きます。
【曜日】 水曜日 19:45-20:45
【参加費】 4,230円(8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】 金曜日 11:00-12:00
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名

ストレッチチューブヨガ

ヨガのストレッチの動きにチューブで不可を加え筋力アップを目指します。
【曜日】 月曜日 10:30-11:30
【参加費】 7,280円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 10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が打てるようになります。Aクラスは基本練習 Bクラスは新しい技術戦術練習
【曜日】 水曜日
【クラス】 A 基本練習 11:00-12:30 B レベルアップ 14:30-16:30
【参加費】 A, 6,340円(8回) B, 8,470円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 15名

ピラティス(A,B-60,B-90,C)

正しい姿勢を身につけていきます。A, ボールdeピラティス B, ピラティス&ウォーキング(60分、90分) C, 100トレコンディショニング
【曜日】 火曜日 A, 10:00-11:00 B-60, 11:10-12:10 土曜日 B-90, 10:15-11:45 金曜日 C, 13:30-14:30
【クラス】
【参加費】 A, B-60 4,230円(8回) B-90 6,340円(8回) C, 7,280円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名(C,の100トレは10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を一緒に感じましょう。
【曜日】 金曜日 12:15～13:15
【参加費】 4,230円(8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】 月曜日 11:45-12:45 水曜日 18:30-19:30 金曜日 19:00-20:00 土曜日 12:00-13:00
【クラス】
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名

トータルボディケア

座位でストレッチ、筋トレをします。チューブ、ボール、ポールなどを使用し有酸素運動で姿勢腰痛肩こり改善をします。
【曜日】 月曜日 19:50-20:50
【参加費】 4,230円(8回)
【対象】 16歳以上
【定員】 20名

2ヶ月単位での参加申し込みのクラスになります。開始月は、偶数月(2,4,6,8,10,12月)です。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。



大阪市立下福島プール

〒553-0003 大阪市福島区福島4-1-82 ☎06-6444-3450

毎週木曜日休館日 木曜日が祝日の場合は、次の祝日でない日が休館日です。

