

カモンたかいし（高石市立総合体育館） スポーツ教室内容

お 子 様 向 け 教 室	スポーツ教室（種目）		曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	部屋	内容	
	ジュニア器械体操	A	木	16:00～16:50	5,550円	年長～小学6年生	45	8回	アリーナ	基本的な体力・動きづくりと併せて、マット・とび箱・鉄棒等を中心に、基本技術を個々の能力に応じて習得します。	
		B		17:00～18:00	5,860円		45				
		C	土	14:00～14:50	5,550円		45				
		D		15:00～16:00	5,860円		45				
		E		16:10～17:20	5,860円		45				
	ジュニアバドミントン	初中級	金	16:30～18:00	5,550円	小2～中学生	35			バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。	
		中上級		18:15～19:45	5,550円	小2～中学生	20			バドミントンの応用技術の習得とさらなる体力づくりをします。	
	子供体育教室	A	木	15:10～15:55	6,120円	年少～年長	20	柔道場	遊びの要素を取り入れながらマット・とび箱を使った楽しい運動を行います。		
		B		16:00～17:00	7,140円	小1～6年生	25				
	ジュニアフットサル	A	月	16:00～17:00	5,100円	年中～年長	25	4回	アリーナ	日本フットサルリーグ「シュライカー大阪」の選手が指導します。	
		B		17:15～18:25	5,610円	小1～3年生	25				
		C		18:40～20:00	6,120円	小4～6年生	25				
		A	水	16:00～17:00	5,100円	年中～年長	25				
		B		17:15～18:25	5,610円	小1～3年生	25				
		C		18:40～20:00	6,120円	小4～6年生	25				
	ジュニアダンス	A	水	15:30～16:20	5,100円	年少～年長	25		多目的室2	基礎となるバレエからジャズダンス・ヒップホップ・アクロバットを流行の曲に合わせて踊ります。 初めてダンスを習うお子様向けの初心者クラスです。かわいく・楽しく・かっこよくヒップホップを踊りましょう！ 阪神タイガース「タイガースガールズ」（2018～2021）でも活躍したコーチが本格的で楽しいレッスンをを行います。	
B		16:30～17:30		5,100円	小1～3年生	25					
C		17:40～18:40		5,100円	小3～6年生	25					
D		18:50～20:00		5,610円	小学高学年以上	20					
ジュニアヒップホップ		金	16:20～17:20	5,100円	年中～小学生	20					
チアダンス	A	土	12:30～13:30	5,100円	年中～小学3年生	15					
	B		13:40～14:40	5,100円	小学4年生以上	15					
バレーボールスクール	A	木	18:30～19:45	6,120円	小学生	25	アリーナ		V.LEAGUE所属「堺ブレイザーズ認定コーチ」が指導します。		
	B		19:45～21:00	6,120円	中学生以上	20					

大 人 向 け 教 室	スポーツ教室（種目）		曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	部屋	内容	
	女性のための健康教室		月	09:45～11:45	6,060円	一般男女	25	8回	柔道場	人間として本来持っている姿勢を取り戻し生きる力を発揮していきます。	
			木	09:45～11:45	6,060円		25				
			月・木	09:45～11:45	8,100円		25				
	卓球（初級）			金	10:00～11:30	6,870円	一般女性	20	8回	アリーナ	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。
	レディースバレーボール			水	10:00～12:00	6,870円		30			バレーボールの技術の向上や仲間づくり、ゲームの楽しさを味わえます。
	レディース体操			水	10:30～11:45	6,060円		35		多目的室1	リズム体操を主とした体力づくりをします。
	レディースバドミントン	初中級	木	10:00～11:45	6,870円	32		アリーナ		バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と体力づくりをします。	
		中上級		12:15～14:00	6,870円	32					
	社交ダンス			金	10:15～11:15	6,600円	30	多目的室1		初めての方大歓迎の入門クラス！ダンスに慣れるまでは動きやすい服装と一般的な運動シューズで気軽に参加できます。	
	エアロ&コンディショニング			木	19:15～20:15	6,060円	20	軽運動室		音楽に合わせて楽しく心肺機能の向上と、脂肪燃焼を行います。	
	背骨コンディショニング			水	9:30～10:30	6,600円	20	柔道場		「ゆるめる・矯正・筋トレ」の3要素の自分で出来る運動を通じ症状の改善を目指します。	
	フラダンス			月	13:45～14:45	7,700円	17	多目的室2		ゆったりとした音楽で、運動が苦手という方でも気軽に楽しめます（ジーンズアロハスタジオ）。	
	ファンクショナルローラーピラティス		月	12:15～13:15	6,600円	15	円形状のフォームローラーを使用し姿勢を改善し身体の機能を引き出します。 バレエのバーレッスンとピラティス、ダンスの要素を取り入れ、音楽に合わせて動く楽しい教室です！ 筋力トレーニングや有酸素運動・脳トレを組み合わせで行います。 初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を行う教室です。 呼吸と共に筋肉と関節を動かし、体幹が鍛えられバランスが整い体質改善効果が期待できる教室です。 「立つ・歩く・座る」の基本動作と筋トレで体幹を整える教室です。				
			木	10:30～11:30	6,600円	15					
	バレエエクササイズ			金	9:10～10:10	6,600円				15	
	KMワークアウト			金	10:30～11:30	6,600円				12	
	かんたんエアロ			月	9:30～10:30	6,600円				15	
	ストレッチヨガ			月	10:45～11:45	6,600円				15	
	体力アップトレーニング			木	9:10～10:10	6,600円				15	
	ボディケア教室			土	9:30～10:30	6,600円	20		軽運動室	全身を使った有酸素運動や部位別トレーニング、ストレッチで全身を整えます。	
	ヨガ教室			土	10:45～11:45	6,600円	20			初心者の方も安心して参加できる教室です。	
	健康づくり教室		月	10:00～11:00	6,600円	20	多目的室1	多目的室2	ストレッチ、筋トレ、ウォーキングを中心としたクラスです。		
				水	13:00～14:00	6,600円				12	
			木	13:00～14:00	6,600円	12					
				19:00～20:00	6,600円	12					
	シニア楽らく体操			月	13:30～14:45	7,150円	20	多目的室1	音楽に合わせたリズム体操やチェアビクス、脳トレや筋トレを中心に実施致します。		
	ピラティス・ニューティン・少人数			土	10:30～11:30	7,700円	4	4回	多目的室2	専用器具を使って体幹部を効果的にトレーニングし背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます。	

定員に空きがある教室は1回体験510円（税込）も可能です！
お電話でのご予約をお待ちしております！

