

スポーツ教室のご案内

おとな教室(対象年齢15歳以上)

参加費はすべて2ヶ月分の金額です

教室		曜日		時間	定員	開講予定日	参加費(税込)
ゆったり 太極拳	簡化太極拳24式の動作を順番に行ないます。初心者の方もゆったりリラックスして学べます。	火	A	11:00~12:30	20名	4月 7 14 21 28	7,200円
			B	13:00~14:30		5月 5 12 19 26	
						6月 2 9 16 23 30	
						7月 7 14 21 28	
健康づくり 熟年体操	音楽に合わせたリズム運動をはじめ、筋カトレーニングやストレッチなど楽しみながら行なえるクラスです。	水	A	9:10~10:25	45名	4月 1 8 15 22 29	4,400円
			B	10:35~11:50		5月 6 13 20 27 6/3	
						6月 3 10 17 24	
						7月 1 8 15 22 29	
背骨 コンディショニング	『緩める』『矯正する』『筋力を向上する』3つの要素を使って背骨の土台である仙骨の歪みを整えていくプログラムです	水		9:20~10:20	20名	4月 1 8 15 22 29	12,000円
						5月 6 13 20 27 6/3	
						6月 3 10 17 24	
						7月 1 8 15 22 29	
ヨガ	正しい姿勢と呼吸法を大切にしながら自分に合ったポーズや動き、心身のリラックス・ストレス解消におすすめます。	水		13:15~14:30	20名	4月 1 8 15 22 29	11,200円
						5月 6 13 20 27 6/3	
						6月 3 10 17 24	
						7月 1 8 15 22 29	
エンジョイ 太極拳	ゆったりと穏やかな呼吸でカラダをココロをリラックス。1日の終わりにフレッシュしましょう。	水		19:00~20:15	30名	4月 1 8 15 22 29	10,800円
						5月 6 13 20 27 6/3	
						6月 3 10 17 24	
						7月 1 8 15 22 29	
のびのび 健康アップ	準備運動(ストレッチ)補強運動(筋トレ)リズム体操(有酸素運動)で運動不足の方でも気持ちよく体を動かせるクラスです。	木		10:30~11:45	40名	4月 2 9 16 23 30	4,400円
						5月 7 14 21 28	
						6月 4 11 18 25	
						7月 2 9 16 23 30	
アロハ! フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせて運動不足・ストレス解消・免疫力アップ!心も身体も美しくなりませんか?	金		10:00~11:30	30名	4月 3 10 17 24	9,000円
						5月 1 8 15 22 29	
						6月 5 12 19 26	
						7月 3 10 17 24 31	
卓球	初めてラケットを持つ方・健康のために体を動かしたい・もっと試合で勝ちたいなどなたでも大歓迎です。	金	A	12:45~14:15	25名	4月 3 10 17 24	6,800円
			B	14:20~15:50		5月 1 8 15 22 29	
						6月 5 12 19 26	
						7月 3 10 17 24 31	
健康 チアダンス	チアダンスを通じて、ケガをしない身体づくりを行なうクラスです。	土		9:30~10:30	20名	4月 4 11 18 25	12,000円
						5月 2 9 16 23 30	
						6月 6 13 20 27	
						7月 4 11 18 25	
武心會 グローブ空手 ①年長~小学生 ②中学生以上	基礎稽古や型・組み手・ミット稽古を行ないます。一定の技術習得後にはスパークリングも実施します。	土	①	13:30~14:30	15名	4月 4 11 18 25	①10,000円
			②	13:30~14:55		5月 2 9 16 23 30	
						6月 6 13 20 27	②12,000円
						7月 4 11 18 25	

【ご案内】

▶2026年4月開講教室より『休会制度』は終了いたしました。

▶キャンセル待ちのある教室に在籍の方は『継続期間内に継続手続きをされなかった』場合、自動退会となります。再入会をご希望の場合、キャンセル待ちリストに登録させていただきます。

【暴風警報・特別警報発令時について】

大阪市域対象の暴風警報・特別警報が発令された場合、ご利用の方の安全の確保を最優先に、原則として臨時休館等を行うこととしておりますので、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

- ・午前7時の時点で暴風警報・特別警報が発令されている場合・・・臨時休業
- ・午前7時以降に暴風警報・特別警報が発令された場合・・・発令後、直ちに臨時休業