

2026.3.1-4.30

2026年2月～

NEW
新教室

ジュニアコーディネーション (お子様)

はじめての卓球 (成人)

好評受付中!

新生活応援

スポーツ教室

体験無料キャンペーン



※教室によっては既に定員となっている場合や、その他理由によりご参加いただけない場合がございます。

カモンたかいしでは、“新生活応援！”と題してスポーツ教室無料体験を実施。新生活が始まる“今”だからこそ、新たなスポーツを始めてみましょう！！お得な特典もありますよ♪♪

成人向けスポーツ教室

期間限定

お子様向けスポーツ教室

期間限定

お一人につき最大1教室まで
(過去半年間に在籍がない場合に限ります)
体験料

¥0

お一人につき最大2教室まで
(過去半年間に在籍がない場合に限ります)
体験料

¥0

※無料体験は4月30日(木)迄のご体験に限ります。

※2教室目以降は510円(税込)にてご体験可能です。

※3教室目以降は510円(税込)にてご体験可能です。

スポーツ庁より令和6年に「ジュニア期の子供たちを対象に、ニーズに応じながらスポーツに親しむ環境(マルチスポーツ環境)を構築していくことが極めて重要」という指針が示されています。カモンたかいしにおいても、こども・大人含め全員がスポーツを気軽に楽しめる環境を構築し、こころや身体の成長・維持をサポートできるよう様々なスポーツ教室をご用意しております。この機会に是非ご体験いただき、スポーツを楽しみましょう♪

参考資料(スポーツ庁ホームページ)



スポーツ教室内容はこちら



タイムテーブルはこちら



後援 / 高石市教育委員会

※小学校区外等の場合もございますので、原則保護者をご来場ください。

カモンたかいし

たかいし

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

営業時間 月・水~日・祝
火曜日 休館日



公式ホームページはこちら



公式Instagramはこちら

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
スポーツ教室(種目)	ジュニア器械体操	A	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・びび箱・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。 ※2ヶ月毎に進級テストがございます。進級に応じてクラス変動があります。
		B	17:00~18:00	5,860円		45			
		C	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 中上級	16:30~18:00	5,550円	35	小2~中学生 小2~中学生 年少~年長 小1~6年生	20	柔道場	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行います。 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。 遊びの要素を取り入れながらマット・びび箱を使った楽しい運動を行います。
		A	18:15~19:45	5,550円	25				
		B	15:10~15:55	6,120円	20				
		C	16:00~17:00	7,140円	25				
		D	17:15~18:25	5,610円	25				
子供体育教室	A	16:00~17:00	5,100円	25	小1~3年生 小4~6年生 年少~年長 小1~3年生 小4~6年生	25	アリーナ	日本フットサルリーグシユウカイ大阪の選手が指導します。 ※各クラス対象者については左記を目安とし、技量・体格によりコーチにて判断する進級制となります。	
	B	17:15~18:25	5,610円	25					
	C	18:40~20:00	6,120円	25					
	D	15:30~16:20	5,100円	25					
	E	16:30~17:30	5,100円	25					
ジュニアダンス	A	17:15~18:25	5,610円	25	小3~6年生 小学高学年以上	20	4回	多目的室2	基礎となるバレエからジャズダンス・ポップダンス・アフロダンスを流行の曲に合わせて踊ります。 ※年数回の発表会に参加(参加費や衣装代などが別途必要)の為、体験やご入会ができない時期もございます。 各クラス対象者については左記を目安とし、技量・体格によりコーチにて判断する進級制となります。
	B	18:40~20:00	6,120円	25					
	C	15:30~16:20	5,100円	25					
	D	16:30~17:30	5,100円	25					
	E	17:40~18:40	5,100円	25					
ジュニアエアロビクス	A	16:20~17:20	5,100円	20	年中~小学生	20	多目的室2	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・かっこよくエアロビクスを踊りましょう！ ※年数回の発表会に参加(参加費や衣装代などが別途必要)の為、体験やご入会ができない時期もございます。 各クラス対象者については左記を目安とし、技量・体格によりコーチにて判断する進級制となります。	
	B	12:30~13:30	5,100円	15					
	C	13:40~14:40	5,100円	15					
	D	18:30~19:45	6,120円	25					
	E	19:45~21:00	6,120円	20					
バレエボールスケール	A	18:30~19:45	6,120円	25	小学生 中学生以上 年少~年長 小学1年生~4年生	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。 身体をうまくコントロールするカヤスームズでめめらかな動きを行う運動感覚を高めます。	
	B	19:45~21:00	6,120円	20					
	C	15:30~16:20	4,800円	10					
	D	16:40~17:40	4,800円	15					
	E	16:40~17:40	4,800円	15					
スポーツ教室(種目)	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		12			
		月	10:00~11:30	6,870円		20			
		月	10:00~11:30	6,870円		20			
	はじめの卓球 卓球(初級)	金	10:00~11:30	6,870円	一般女性	30	多目的室1	軽運動室	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。 卓球の技術の向上とともに、基礎体力の向上を目指します。 ラリ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。 リズム体操を主とした体力づくりをします。
		水	10:00~12:00	6,870円		35			
		水	10:30~11:45	6,060円		32			
		木	10:00~11:45	6,870円		32			
		木	12:15~14:00	6,870円		30			
社交ダンス	金	10:15~11:15	6,600円	一般男女	30	8回	多目的室1	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。	
	木	19:15~20:15	6,060円		20				
	水	9:30~10:30	6,000円		20				
	月	13:45~14:45	7,000円		17				
	月	11:15~12:15	6,600円		15				
ファンクショナルローラーピラティス	木	10:30~11:30	6,600円	一般男女	15	8回	多目的室1	円形状のウォールローラーを使用し姿勢を改善し身体機能を引き出します。 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。	
	金	9:10~10:10	6,600円		15				
	金	10:30~11:30	6,600円		12				
	月	9:30~10:30	6,600円		15				
	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	一般男女	20	軽運動室	多目的室2	呼吸と共に筋肉と関節を動かす、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」の基本動作と筋力トレーニングで体幹を整える教室です。 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。 初心者の方も安心して参加できる教室です。	
	土	9:30~10:30	6,600円		20				
	土	10:45~11:45	6,600円		20				
	月	10:00~11:00	6,600円		20				
	水	13:00~14:00	6,600円		12				
健康づくり教室	木	19:00~20:00	6,600円	一般男女	13	多目的室1	多目的室2	ストレッチ、ウォーキングを中心としたクラスです。 音楽に合わせてリズム体操やエアロビクス、筋トレや筋力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。	
	月	13:30~14:45	7,150円		20				
	土	15:30~16:30	7,700円		4				
	月	10:00~11:00	6,600円		20				
	水	13:00~14:00	6,600円		12				
ピラティス/エアー/少人数	月	13:30~14:45	7,150円	一般男女	20	4回	多目的室1	音楽に合わせてリズム体操やエアロビクス、筋トレや筋力トレーニングを中心に行います。 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。	
	土	15:30~16:30	7,700円		4				
	月	10:00~11:00	6,600円		20				
	水	13:00~14:00	6,600円		12				
	木	19:00~20:00	6,600円		13				

※定員を満たしているクラスは体験・入会ができません。
教室によっては、体験・ご入会できない期間(週・月) もございますので、詳しくはお問い合わせください。

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！

