

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」

(税込) ※体験510円(税込)おひとり様1回に限り

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容
ジュニア器械体操	木	16:00~16:50 17:00~18:00	3,570円~ 3,880円~	年長~小学6年生	45 45	10~ 13回	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。
ママと幼児の健康体操	木	15:00~15:45	3,570円~	年少~年中	20		運動する事で親子のコミュニケーションと基礎的な体力づくりをします。
ジュニアバドミントン	金	16:30~18:00 18:15~19:45	3,570円 3,570円	小2~中学生 小2~中学生	35 30	10回	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。 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。
ジュニアフットサル	月	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25	月4回	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。
		17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25		
		18:40~20:00	6,120円	小4~6年生	25		
	水	16:00~17:00	5,100円	年中~年長	25		
		17:15~18:25	5,610円	小1~3年生	25		
		18:40~20:00	6,120円	小4~6年生	25		
バレーボールスクール	木	19:30~21:00	6,120円	小学生以上	35	V.LEAGUE所属「堺ブレイザーズ認定コーチ」が指導します。	
ジュニアダンス	水	16:20~17:20	5,100円	年中~中学生	25		基礎となるバレエからジャズダンス・HIPHOP・チアダンス・アクロバットを流行の曲に合わせて踊ります。
		17:30~18:30	5,100円	年中~中学生	25		
		18:50~20:00	5,610円	小学生以上	25		
子供体育教室	木	15:10~15:55	6,120円	年少~年長	20	8回	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。
		16:00~17:00	7,140円	小1~6年生	20		
ジュニアコーディネーション	月	15:30~16:30	7,700円	年中~年長	10	10回	身体をうまくコントロールする力やスムーズでなめらかな動きを行う運動感覚を高めます。
		16:45~17:45	7,700円	小1~3年生	16		

「大人向け教室」

(税込) ※体験510円(税込)おひとり様1回に限り ※高石市で実施中の『健幸ポイント』の付与対象となっております。

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容
女性のための健康教室	月	10:00~12:00	4,080円~	一般男女	25	10~ 15回	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	10:00~12:00	4,080円~		25		
	月・木	10:00~12:00	6,120円~		25		
卓球(初級)	月	10:00~11:30	4,890円	一般女性	12	10回	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	金	10:00~12:00	4,890円		40		卓球の技術の向上とともに選手育成、基礎体力向上を目指します。
レディースバレーボール	水	10:00~12:00	4,890円		40		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。
レディースバドミントン初中級	木	10:00~11:45	4,890円	一般女性	35	10回	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。
レディースバドミントン中上級		12:15~14:00	4,890円		35		
レディース体操A	水	9:20~10:35	4,080円	一般女性	25	10回	リズム体操を主とした体力づくりをします。
レディース体操B		10:45~12:00	4,080円		25		
エアロ&コンディショニング	木	19:15~20:15	4,080円	一般男女	20	8回	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。
フラダンス	月	13:45~14:45	7,700円		25		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。
ファンクショナルローラーピラティス	木	12:30~13:30	5,500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。
背骨コンディショニング	木	13:45~14:45	7,700円	一般男女	30	10回	「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。
KMワークアウト	金	11:30~12:30	3,300円		14		4回

「プログラム会員」

(税込) ※体験510円(税込)おひとり様1回に限り ※高石市で実施中の『健幸ポイント』の付与対象となっております。

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容
かんたんエアロ	月	9:30~10:20	月5,100円 ※プログラム会 員向けの全ての クラスにご参加 いただけます。	一般男女	20	4回	初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を紹介するクラス
ストレッチヨガ		10:35~11:35					呼吸と共に筋肉と関節を動かし、体軸が鍛えられバランスが整い体質改善効果が期待できるクラス
ベーシックヨガ	木	9:10~10:00	月5,100円 ※プログラム会 員向けの全ての クラスにご参加 いただけます。	一般男女	20	4回	はじめてヨガを習う方や基礎からしっかりはじめてたい方向けクラス
リラックスヨガ		10:15~11:15					体のねじれを補正して健康な体に近づけるクラス
かんたんエアロ	金	9:10~9:55	月5,100円 ※プログラム会 員向けの全ての クラスにご参加 いただけます。	一般男女	20	4回	初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を紹介するクラス
バランスコーディネーション		10:10~11:10					簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ、自らより良い状態に向けてすすめていく機能改善クラス

「健幸づくり教室」

(税込) ※体験無料、おひとり様1回に限り ※高石市で実施中の『健幸ポイント』の付与対象となっております。

スポーツ教室(種目)	曜日	時間	受講料	対象者	定員	回数	内容
健幸づくり教室	月	10:00~11:30	各クラス 3,000円	30歳以上の男女 (市内在住・在勤の方)	20	4回	個人の体力やライフスタイルからオーダーメイドのプログラムを作成し、体力年齢の若返りを実感できるプログラムです。
		13:30~15:00			20		
	水	13:00~14:30			10		
		13:00~14:30			20		
	木	19:00~20:30			20		
土	10:00~11:30	10					