

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
		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	4回	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		18:15～19:45	5,550円	小2～中学生	30			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	4回	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	4回	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。
		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	16:20～17:20	5,100円	年中～中学生	20	4回	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・かっこよくヒップホップを踊りましょう！
		B		17:30～18:30	5,100円	年中～中学生	20			
		C		18:50～20:00	5,610円	小学生以上	20			
NEW ジュニアヒップホップ			金	16:20～17:20	5,100円	年中～小学生	20	4回	多目的室2	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。
チアダンス		A	土	12:30～13:30	5,100円	年中～小学2年生	15			
		B		13:40～14:40	5,100円	小学3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	4回	アリーナ	V.LEAGUE所属「堺プレイゼーズ認定コーチ」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（健幸ポイント付与対象）	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			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					
NEW 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	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			木	10:30～11:30	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。
バレエエクササイズ			金	9:10～10:10	6,600円		15					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！
KMワークアウト			金	10:30～11:30	6,600円		12					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。
かんたんエアロ			月	9:30～10:30	6,600円		15					初心者向けに簡単な動きのエアロピクス運動を行う教室です。
ストレッチヨガ			月	10:45～11:45	6,600円		15					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。
体力アップトレーニング			木	9:10～10:10	6,600円		15					「立つ・歩く・座る」の基本動作と筋力で体幹を整える教室です。
ボディケア教室			土	9:30～10:30	6,600円		15					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		15					初心者の方も安心して参加できる教室です。

高石市事業	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
	健幸づくり教室 （健幸ポイント付与対象）		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）	10	4回	多目的室1	個人の体力やライフスタイルに合わせた運動を行い、体力年齢の若返りを実感できるプログラムです。定員に空きがあれば無料体験も可能です。
				13:30～15:00						
			水	13:00～14:30						
				木						
19:00～20:30										
土	10:00～11:30	20	多目的室1							

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！



TEL 072-263-2622