

# カモンたかいし（高石市立総合体育館） スポーツ教室内容

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	木	16:00～16:50	3,570円～	年長～小学6年生	45	10～13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。	
		17:00～18:00	3,880円～		45				
	土	14:00～14:50	3,570円～		45				
		15:00～16:00	3,880円～		45				
		16:10～17:20	3,880円～		45				
ママと幼児の健康体操	月	10:00～10:45	3,570円～	満2歳～4歳未満	20		多目的室1	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。	
	木	15:00～15:45	3,570円～	年少～年中	20				
ジュニアバドミントン	金	16:30～18:00	3,570円	小2～中学生	35		10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。
		18:15～19:45	3,570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。
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		8回	多目的室1	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				
子供体育教室	木	15:10～15:55	6,120円	年少～年長	20		8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。
		16:00～17:00	7,140円	小1～6年生	20				
ジュニアフットサル	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。	
		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				
ジュニアダンス	水	18:40～20:00	6,120円	小4～6年生	25		多目的室2	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。	
		16:20～17:20	5,100円	年中～中学生	20				
チアダンス	土	17:30～18:30	5,100円	年中～中学生	20		4回	多目的室2	2018～2021阪神タイガースTガールズ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。
		18:50～20:00	5,610円	小学生以上	20				
バレーボールスクール	木	18:30～19:45	6,120円	小学生	15		8回	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。
		19:45～21:00	6,120円	中学生以上	20				

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	4,080円～	一般男女	25	10～15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	4,080円～		25				
	月・木	09:45～11:45	6,120円～		25				
卓球（初級）	金	10:00～11:30	4,890円	一般女性	30	10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	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。	
レディース体操	水	10:30～11:45	4,890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	4,890円		35		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。	
レディースバドミントン中上級		12:15～14:00	4,890円		35				
エアロ&コンディショニング	木	19:15～20:15	4,080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	木	13:45～14:45	7,700円		30		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		25		8回	軽運動室	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	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。
KMワークアウト	金	10:30～11:30	3,300円		10		4回	多目的室2	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	4,400円	15	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。				
ストレッチヨガ	月	10:45～11:45	4,400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	4,400円	25	多目的室1	「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。			
ボディケア教室	土	9:30～10:30	4,400円	15	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	4,400円	15	軽運動室	初心者の方も安心して参加できる教室です。			

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)	20	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			10			
	水	13:00～14:30			10		多目的室2	
		19:00～20:30			10			
	土	10:00～11:30			10			

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