



11月 カレンダー

今月の **イベント**

豊中市屋内体育施設

豊島体育館・武道館ひびき・千里体育館

「おススメ教室」 背骨コンディショニング

「背骨コンディショニングとは…？」

・背骨を整えることからあらゆるカラダの不調を改善する画期的なプログラムです。

背骨の歪みは、そこから分布している神経が過度の緊張を生み、その結果肩こり、腰痛に代表されるカラダの痛み、筋肉のハリ、各関節の痛み、炎症、各所の冷えむくみ、内臓の不調等さまざまな症状を引き起こします。この背骨の歪みを体操や手技により改善することによって、症状の改善・緩和を目指していくものです。「背骨コンディショニング」は、経験と実践に裏打ちされた「骨の歪み」に関する知識と技術、そして事実に基づき導かれた新たな理論を集約した他に類を見ないプログラムになります。

※お申込みは、豊島体育館、武道館ひびき、千里体育館の受付までお問い合わせください。

「豊島体育館」

【開催曜日】 毎週水曜日（11/5.12.19.26）
【開催時間】 10:00～11:00 会議室
【対象】 高校生以上【定員】 14名

「千里体育館」

【開催曜日】 毎週金曜日（11/7.14.28）
【開催時間】 11:00～12:00 会議室
【対象】 高校生以上【定員】 30名

「武道館ひびき」

【開催曜日】 毎週火曜日
（11/4.11.18）
【開催時間】 9:45～10:45 大会議室
【対象】 高校生以上【定員】 30名



柴原体育館

「おススメ教室」腰痛膝痛改善教室

・『膝が痛い…』『腰が痛い』などの悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか？

柴原体育館で、腰痛・膝痛の原因となる筋力を、“無理なく”“楽しく”改善をしましょう。

専門の講師がわかりやすく説明しますので、どなたでもご参加いただけます。

皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

【開催日時】 毎週水曜日（11/5.12.19.26） 14:30～15:30 第2競技場

【対象】 中・高齢者【定員】 20名【参加費】 1期：4,800円（税込）

※お1人様1回限り、無料体験いただけます♪この機会にぜひご体験ください♪

【持ち物】 運動できる服装、お飲み物、汗拭きタオル



豊島温水プール

11/3（月）&24（月）祝日特別開館

・11/3（月・祝）24（月・祝）は祝日特別開館いたします♪

祝日は、豊島温水プールでたくさん遊びましょう!!

（※祝日開館時間：9:00～17:00（最終入場16:00まで））



【豊中市屋内体育施設一覧】

- ニノ切温水プール ●豊島温水プール ●千里体育館 ●豊島体育館
- 柴原体育館 ●武道館ひびき ●庄内体育館 ●高川スポーツルーム

豊中市屋内体育施設の情報はこちら

施設の住所や設備など
の情報はこちら→



施設の情報掲載の
Instagramこちら→



1	土	【柴原体育館】 アジア雑貨販売会(11/14まで)
2	日	【ニノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00～10:30/10:40～11:10)
3	月	【豊島温水プール】 ★祝日特別営業(9:00～17:00)
4	火	【ニノ切温水プール】休館日 【武道館ひびき】 背骨コンディショニング(9:45～10:45)
5	水	【豊島体育館】 背骨コンディショニング(10:00～11:00) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
6	木	
7	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】 背骨コンディショニング(11:00～12:00)
8	土	
9	日	【ニノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00～10:30/10:40～11:10)
10	月	【豊島温水プール】休館日 【高川スポーツルーム】 みんなでストレッチ(9:15～9:30)
11	火	【ニノ切温水プール】休館日 【武道館ひびき】 背骨コンディショニング(9:45～10:45)
12	水	【豊島体育館】 背骨コンディショニング(10:00～11:00) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
13	木	【高川スポーツルーム】 みんなでストレッチ(9:15～9:30)
14	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【高川スポーツルーム】 みんなでストレッチ(10:15～10:30) 【千里体育館】 背骨コンディショニング(11:00～12:00)
15	土	
16	日	【庄内体育館】 体組成測定会(11/27まで) 【ニノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00～10:30/10:40～11:10)
17	月	【豊島温水プール】休館日 【柴原体育館】 体組成測定会(11/23まで)
18	火	【ニノ切温水プール】休館日 【武道館ひびき】 背骨コンディショニング(9:45～10:45)
19	水	【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
20	木	
21	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場
22	土	
23	日	【ニノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00～10:30/10:40～11:10)
24	月	【豊島温水プール】 ★祝日特別営業(9:00～17:00)
25	火	【ニノ切温水プール】休館
26	水	【豊島体育館】 背骨コンディショニング(10:00～11:00) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
27	木	
28	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】 背骨コンディショニング(11:00～12:00)
29	土	【体育館施設】休館日
30	日	【ニノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00～10:30/10:40～11:10)