

後期

2025年度

堺市家原大池体育館

教

室

案

内

回数	曜日	教室名	対 象		時 間	場 所	定 員	料金(税込)	教 室 内 容	
1 期 3 回 制	月	キッズバレエ	バンビ	3歳～未就学児 ・初心者	16:15～ 17:15	研修室	20人	¥6,000	クラシック音楽を身近に感じながらお子さまのリズム感を養い、しなやかな身体ときれいな姿勢を目指します。 音楽に合わせて楽しく身体を動かすバレエレッスンです。 まずは踊る楽しさから気軽に始めてみませんか？	
			パニー	小学1年生～ 中学3年生	17:20～ 18:20		20人			
			スワン	先生の推薦が あった方	18:25～ 19:25		20人			
1 期 4 回 制	火	骨盤底筋 ストレッチ	高校生以上		11:15～ 12:15	研修室	20人	¥4,000	からだの土台から整えましょう！ 姿勢が良くなり、下腹もスッキリ！	
		リズム体操	高校生以上		10:50～ 11:50	小 アリーナ	20人	¥4,000	音楽・リズムの合わせながら身体を動かしましょう！ リズム体操は脳の健康にもおススメのエクササイズです！	
		バランス トレーニング	高校生以上		9:00～ 10:00	研修室	25人	¥4,000	スッと立ち上がれなくなってきたり、少しずつ腰を曲げる姿勢になってきていると気になる方へ！ 正しいストレッチで動きやすい体を作り、歪んだ骨組みを立て直し、まっすぐ立てる筋肉を作っていきます！	
		バドミントン①	A	小学生	17:15～ 19:00	小 アリーナ	30人	¥6,000	バドミントンに挑戦してみたい初心者の方 やスキルアップを目指す方大歓迎！ 楽しみながら練習しませんか？	
			B	中学生～一般	19:05～ 20:50		30人			
	ブレイクダンス	ノーマル	小学1年生 ～一般	18:25～ 19:25	研修室	20人	¥6,000	床に手を付きながら体をくるくると回転させたり跳ねたり、アクロバティックな動きを取り入れたダンスです。 スポーツ的なもので自分自身の良さを生かした動きや技を取り入れていきます。 団体よりも個人で表現することが好きな方向けです。		
	水	体操教室	A	H31.4.2～ 小学6年生	17:20～ 18:20	小 アリーナ	25人	¥6,000	学校体育でも馴染みのある、マット、跳箱、鉄棒に加えて体幹を鍛える側転や倒立など多種目に挑戦します！ 運動が苦手でも一人ひとりの体力づくりを丁寧にサポートします。 集団で行動する力やコミュニケーション力を養いましょう！	
			B		18:30～ 19:30		25人			
	木	バドミントン②	高校生以上		10:15～ 11:45	小 アリーナ	35人	¥3,840	初めての方にも参加しやすく、ラケットの握り方から基本技能・ルールなどを丁寧に指導します。 みんなで楽しくプレイしましょう。	
			卓球教室	初級	高校生以上	9:15～ 10:45	大 アリーナ	12人	¥3,840	基本技能・ルールなどを丁寧に指導します。 生涯スポーツの卓球をみんなで楽しくプレイしましょう！
				中級	高校生以上	10:50～ 12:20		12人		
		HIPHOPダンス	小学1年生～ 小学6年生		18:00～ 19:00	研修室	20人	¥6,000	アップとダウンの基本動作でリズムをとり、たくさんのダンスステップを習いながらリズム感を養います。 ステップをクリアする喜びが自信となるように一人ひとりに丁寧に指導します。	
		金	ソフトエアロ	高校生以上		9:30～ 10:30	小 アリーナ	30人	¥4,000	運動不足解消やリフレッシュしたい方など、まったく初めてでも安心して行える全身運動です。 リズムカルな音楽と一緒に合わせて前後左右と楽しく動きましょう！
	コンディショニング &エアロ		高校生以上		10:40～ 11:40	小 アリーナ	30人	¥4,000	身体を動かしやすくなるためのセルフマッサージ（自分の手などで筋肉や筋膜をほぐすこと）やエクササイズを行い、エアロビクスでダイナミックに動きましょう！ 普段の身体の使い方や不調を見直しましょう！	
1 期 5 回 制	月	キッズ体操	令和2年4.2（年中） ～小学1年生		16:00～ 17:00	小 アリーナ	25人	¥3,600	マット・跳び箱・鉄棒を中心に様々な道具（ボールや縄跳び等）を使い楽しみながら基本的な運動能力を養います。 各期1回はトランポリンも行います。	
	木	フットサル	低学年	小学1年 ～3年生	17:40～ 19:00	大 アリーナ	30人	¥3,600	サッカーとは違い狭いコートで跳ねないボールを使用するスポーツです。 基本の蹴る・止めるの技術を習得し、協調性を高めながら楽しくのびのび行います。 フットサル未経験でも大歓迎！	
			高学年	小学4年 ～6年生	19:10～ 20:30		30人			
制	金	健康 リフレッシュ体操	60歳以上		10:15～ 11:45	大 アリーナ	55人	¥4,800	「やりたいと思ったことが自分でできる！」を目指して行っています。 ケガをしにくい身体を作るためのストレッチや簡単な筋力トレーニング、ニュースポーツや卓球などコミュニケーションを取りながらみんなで楽しみましょう！	

《 1期3回制 》

月	キッズバレエ	9期			10期			11期			12期		
		11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16
		13期			14期								
	バンビ 16:15~17:15 パニー 17:20~18:20 スワン 18:25~19:25	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30						

《 1期4回制 》

月	骨盤底筋 ストレッチ	6期				7期				8期			
		10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	1/19	1/26	2/2	2/9
	11:15~12:15	9期											
		3/2	3/9	3/16	3/23								

火	リズム体操	6期				7期				8期			
		10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/13
	10:50~11:50	9期				10期				11期			
		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		

※11期は2回のため¥2,000-

火	バランス トレーニング	6期				7期				8期			
		10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	9:00~10:00	9期				10期				11期			
		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24

火	バドミントン①	7期				8期				9期			
		10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	A 17:15~19:00 B 19:05~20:50	10期				11期				12期			
		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24

火	ブレイクダンス	6期				7期				8期			
		10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	18:25~19:25	9期				10期				11期			
		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24

水	体操教室	6期				7期				8期			
		10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21	2/4
	A 17:20~18:20 B 18:30~19:30	9期											
		2/18	3/4	3/11	3/18								

<< 1期4回制 >>

木	バドミントン②	6期				7期				8期			
		9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11
		9期				10期				11期			
	10:15~11:45	12/18	12/25	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19

木	卓球教室	7期				8期				9期			
		10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/15	1/22
		10期				11期							
	初級 9:15~10:45 中級 10:50~12:20	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19				

木	HIPHOP	7期				8期				9期			
		10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
		10期				11期				12期			
	18:00~19:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26

金	ソフトエアロ	7期				8期				9期			
		10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
		10期				11期				12期			
	9:30~10:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13	3/27		

※12期は2回のため¥2,000-

金	コンディショニング &エアロ	7期				8期				9期			
		10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16
		10期				11期							
	10:40~11:40	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13					

※11期は3回のため¥3,000-

<< 1期5回制 >>

月	キッズ体操	5期					6期				
		11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16
		7期									
	16:00~17:00	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30					

木	フットサル	5期					6期				
		11/13	11/20	11/27	12/25	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19
		7期									
	低学年 17:40~19:00 高学年 19:10~20:30	2/26	3/12	3/19	3/26						

※7期は4回のため¥2,880-

金	健康 リフレッシュ体操	6期					7期				
		10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
		8期					9期				
	10:15~11:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13

●申し込み方法（来館による先着順）

- ・事務所受付にて申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申し込みください。
- ・初めて申し込まれる方、または1年以上参加されていない方は開始日からの残り回数分のお支払いで参加が出来ます。※ただし、初回参加の期に限ります。
- ・参加が次の期からになる場合は、今期最終日の翌日からのお申し込みとなります。
※定員の空きが多い教室・クラスに関しては、これに該当しない場合もあります。

●体験方法

- ・体験したい教室が初めての方、または1年以上参加されていない方は、1回のみ体験が出来ます。
- ・体験は有料です。
- ・定員に空きがある場合のみ可能ですので、事前にお電話または来館にて体験の予約をしてください。
- ・体験日に、体験用紙にご記入（事前に記入可）のうえ、体験料のお支払い（当日のみ可）をお願いいたします。

●継続について

- ・次期に継続して参加される場合は、参加されている期の最終日の受付時間内までに、次期分の参加費を、お支払いください。※入金のない場合は席の確保が出来ません。

●入金受付時間

- ・8：00～20：00（休館日を除く）

●持ち物

- ・運動しやすい服装・室内用シューズ（骨盤底筋ストレッチ、バランストレーニングは必要ありません）
- ・ラケット（卓球・バドミントン）・ヨガマットまたは大きめのバスタオル（※詳しくはスタッフまで）
- ・ゼッケン（縦10cm×横15cm程度・キッズ体操）・蓋のできる飲み物

参加上の注意事項

- ◇教室開始後は教室の変更・取消および納入された参加費は返金できません。
- ◇教室に参加していない方（乳幼児・児童の同伴含む）・妊娠している方の参加は出来ません。
- ◇教室中は指導員または体育館職員の指示に従ってください。
- ◇各教室の日程は変更する場合がございます。
- ◇教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。
- ◇傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- ◇教室に参加される方は、健康上問題ないか確認の上ご参加ください。
- ◇暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通りに実施できない場合があります。予めご了承ください。
- ◇参加者の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し、厳正に管理します。
- ◇車ででの送迎の乗降は必ず駐車場内（10分までは無料）またはロータリーをお願いいたします。

さかいしえばら おいけたいいくかん
堺市家原大池体育館

指定管理者：シンコースポーツ・NTTファシリティーズグループ

〒593-8304

大阪府堺市西区家原寺町1-18-1

(TEL)072-271-1718 (FAX)072-271-1793