

前期

2026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？
			ハニー	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	月	ポティメンテナンス ~ポティキネシス~ 一生歩ける体の土台作り	高校生以上		11:00~ 12:00	研修室	20人	¥4,000	機能改善体操「ポティキネシス」で体の要となる骨盤周りを中心に内側から丁寧に整えていきます。 足が軽い！背筋が伸びた！そんな変化を実感できます。
		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・リズムに合わせて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	スッと立ち上げら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				
	火	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	令和2年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術・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	基本技術・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		
	金	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。 リズムカルな音楽に合わせて前後左右と楽しく動きましょう！	
	コンティショニング &エアロ	高校生以上		10:40~ 11:40	小アリーナ	30人	¥4,000	身体を動かしやすいす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3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		
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！」を目指して行きます。 ケガなく健康的な身体を作るためのストレッチや簡単な筋トレ・エクササイズ、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	1期			2期			3期			4期		
		4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
月	パンピ 16:15~17:15 パニー 17:20~18:20 スワン 18:25~19:25	5期			6期			7期			8期		
		7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	8/24	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26

## 《 1期4回制 》

月	ポティメンテナンス ~ポティキネシス~	1期				2期				3期			
		4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
月	11:00~12:00	4期				5期							
		7/6	7/13	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	アップ シック 音楽を 身に 込				

火	リズム体操	1期				2期				3期			
		4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
火	10:50~11:50	4期				5期							
		7/7	7/14	7/21	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29				

火	バランス トレーニング	1期				2期				3期			
		4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
火	9:00~10:00	4期				5期				6期			
		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13

火	バドミントン①	1期				2期				3期			
		4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
火	A 17:15~19:00 B 19:05~20:50	4期				5期				6期			
		7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13

火	ブレイクダンス	1期				2期				3期			
		4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
火	18:25~19:25	4期				5期				6期			
		7/7	7/14	7/21	7/28	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13

水	体操教室	1期				2期				3期			
		4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	7/8	7/15	7/29	8/19	9/2
水	A 17:20~18:20 B 18:30~19:30	4期											
		9/9	9/16	10/7	10/14								

## ◀ 1期4回制 ▶

木	<b>バドミントン②</b>	1期				2期				3期			
		4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
	10:15~11:45	4期				5期				6期			
		7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15

木	<b>卓球教室</b>	1期				2期				3期			
		4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
	初級 9:15~10:45 中級 10:50~12:20	4期				5期				6期			
		7/2	7/9	7/16	7/23	8/27	9/3	9/10	フック シック 音楽を 身に	9/24	10/8	10/15	10/22

木	<b>HIPHOP</b>	1期				2期				3期			
		4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2
	18:00~19:00	4期				5期							
		7/9	7/16	7/23	7/30	9/3	9/10	9/17	9/24				

金	<b>コンディショニング &amp;エアロ</b>	1期				2期				3期			
		4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	7/3
	10:40~11:40	4期				5期							
		7/10	7/17	7/24	8/7	9/4	9/11	9/18	9/25				

金	<b>ソフトエアロ</b>	1期				2期				3期			
		4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	7/3
	9:30~10:30	4期				5期							
		7/10	7/17	7/24	8/7	9/4	9/11	9/18	9/25				

## ◀ 1期5回制 ▶

月	<b>キッズ体操</b>	1期					2期				
		4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
	16:00~17:00	3期					4期				
		6/29	7/6	7/13	7/27	8/3	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19

木	<b>フットサル</b>	1期					2期				
		4/9	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2
	低学年 17:40~19:00 高学年 19:10~20:30	3期					4期				
		7/16	7/23	7/30	8/27	9/10	9/17	9/24	10/1	10/22	10/29

金	<b>健康 リフレッシュ体操</b>	1期					2期				
		4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12
	10:15~11:45	3期					4期				
		6/19	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	9/4	9/11	9/18	9/25

## ●申し込み方法（来館による先着順）

- ・2026年3月1日(日)より申込受付を開始します。継続の方も新たに申込用紙が必要です。
- ・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（休館日を覗く）

## ●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・障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