

教室プログラムのご案内

2026.5～

レッスン名	内 容	と き	と ころ	対象・定員	費 用	申し込み	問い合わせ
軸トレ	体幹エクササイズを中心に、筋トレやバランス運動など、楽しく体を動かします	毎週月曜日 13:30～14:30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立総合体育館 TEL365-5250
肩・腰スッキリ	ボールを使ったストレッチを行い、肩・腰を中心に体をスッキリさせます	毎週火曜日 13:30～14:30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
リズム運動	音楽に合わせて楽しく体を動かし、基礎代謝向上・脂肪燃焼を図ります	毎週水曜日 9:30～10:30	武道場	16歳以上の方 (定員25名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
やさしい ヨガ&ピラティス	呼吸とやさしい動きで体と心を整えませんか。初心者の方大歓迎です！	毎週水曜日 13:30～14:30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
大人バレエ入門	バレエの動きを取り入れ、体幹の強化を目指すストレッチです	毎週水曜日 15:00～16:00	大会議室	16歳以上の方 (定員20名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
はじめてのZUMBA	アップテンポな音楽に合わせて、脂肪燃焼効果を目指しましょう！	毎週木曜日 10:00～11:00	大会議室	16歳以上の方 (定員15名)	月会費 回数券 都度券	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
健脚エアロ	全身で一番大きな脚の筋肉を使って、日常生活を快適に過ごせる身体づくりを目指しましょう！	毎週木曜日 11:00～12:00	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
ダンベルエクササイズ	軽量のカラーダンベルを用いて、筋力と基礎代謝の向上を目指すエクササイズです	毎週金曜日 13:30～14:30	大会議室	16歳以上の方 (定員12名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
こども空手教室	初めてのお子様も安心して、基礎と永木を楽しく学べる入門クラスです	毎週金曜日 18:15～19:15	武道場	4歳～小学4年生	800円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	
やさしいエアロビクス	音楽に合わせて、簡単に楽しく体を動かす、お手軽なエアロビクスです	毎週木曜日 10:00～11:00 ※第3木曜日は休講	会議室	16歳以上の方 (定員12名)	600円/回	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立池尻体育館 TEL365-7303

※市の行事や、講師の都合等で開催できない場合がございます。予めご了承ください。皆様のご参加をお待ちしております。

※はじめてのZUMBA以外の成人教室は3000円の回数券あり

指定管理者：水・人・まちが輝く大阪狭山スポーツパートナーズ