

教室プログラムのご案内

2025.4～

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、 筋トシ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	ポ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、ストレス解消・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）	
やさしいピラティス	身体の軸＝体幹を安定させる 筋肉を鍛え、ほぐして・鍛え て・伸ばしていきます	毎週水曜日 13：30～14：30	武道場	16歳以上の方 (定員15名)	4,400円 月会費※ 回数券あ り	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 15：30～16：30	サブアリーナ	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)	4,400円 月会費※ 回数券あ り	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 こ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）	
バレエ教室（子ども）	5歳～12歳のクラス バレエを基礎から楽しく教え ます ※バレエシューズ必要	毎週水曜日 16：45～17：45	サブアリーナ	5歳～12歳 (定員10名) ※最少催行人数3人	4,400円/ 月	先着順 前日までの事前予約（電話可）	市立池尻体育館 TEL365-7303
すもう教室（子ども）	小学生の男女のクラス 基礎動作を中心とした、すも うの楽しさを体感する教室で す	毎週金曜日 18：30～20：00	武道場	小学生の男女 (定員20名)	600円/回	先着順 3日前までの事前予約（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 く体を動かせる、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

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