

# 摂津市立味舌（ました）体育館 オープン1周年記念キャンペーン



## プロテイン購入特典 キャンペーン

期間中にプロテインをご購入いただいた方に、ノベルティをプレゼントいたします。詳細は窓口まで！

## パーソナルトレーニング 半額キャンペーン

健康運動実践指導者が、あなたの悩みや目的に寄り添った運動プログラムを作成し、個別指導を行います。  
体の痛みや姿勢改善、ダイエット、ボディメイク等、パーソナルトレーナーにお任せください！！※中学生以上対象

- 日程 4月中の開催日(日程は館内・HPにて)
- 料金 個人:3,000円→**1,500円**/1人  
ペア:2,000円→**1,000円**/1人  
1周年キャンペーン価格で半額にて受講できます！
- 申込方法 窓口もしくはお電話にて

## インボディ測定会 特別価格キャンペーン

体組成計を使って体脂肪や筋肉量を測定します。  
身体の状態を数字でチェック！  
健康づくり・身体づくりはまず自分を知ることから始まります。キャンペーン期間中には是非！

- 日程 4月1日(土)～4月30日(日)
- 時間 9:30～17:00
- 料金 300円→**200円**  
1周年特別価格で測定のチャンス！
- 申込方法 窓口にてお声掛けください



## スポーツ教室無料体験会も開催します！！

詳しくは裏面をご覧ください。

## 摂津市立味舌(ました)体育館

〒566-0023 大阪府摂津市正雀1丁目1番6号

■開館時間 9:00～21:00 ■休館日 毎月第4金曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

### ■お問い合わせ

TEL.06-7507-2746 FAX.06-7507-2748

<https://www.ssksports.com/shisetsu/settsu/>



# SSKスポーツ教室のご案内

※無料体験の受講は各教室1回のみとします2回目以降は有料になります。

令和5年度



## 月曜日

### 姿勢美人エクササイズ

10:00~10:45  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:4,000円/月4回  
**無料体験会:4/17・24**

### 自律神経を整える ストレッチ

11:00~11:30  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:2,000円/月4回  
**無料体験会:4/17・24**

### チアダンス教室

18:15~19:15  
対象:小学3~6年生  
定員:15名  
参加費:5,000円/月4回  
**無料体験会:4/17・24**

### SPIRIT ACADEMY バスケット教室

①エンジョイクラス  
18:00~19:30  
対象:6歳~小学2年生  
②アドバンスクラス  
18:00~19:30  
対象:小学3~6年生  
③エリートクラス  
19:30~21:00  
対象:中学1~3年生  
定員:各15名  
受講料:各5,500円/月4回  
年会費:11,000円/年  
保険料:800円/年  
スクールTシャツ:3,300円

大人向け教室

子ども向け教室

## 火曜日

### お腹引っ込め 脂肪燃焼レッスン

13:00~13:50  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:4,000円/月4回  
**無料体験会:4/18・25**

### アンチエイジング 足腰筋トレ☆ 脂肪燃焼レッスン

14:00~14:50  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:4,000円/月4回  
**無料体験会:4/18・25**

### 子ども体操教室

①親子クラス  
15:30~16:00  
対象:年少以下のお子様と  
その保護者様  
定員:15組30名  
参加費:1,000円/月2回

### ② **満員** 16:00~16:55 対象:小学3~6年生 定員:20名 参加費:2,000円/月2回

③小学生クラス  
17:00~17:45  
対象:小学1~2年生  
定員:20名  
参加費:2,000円/月2回  
**無料体験会:4/25**

### バドミントン教室

19:00~20:30  
対象:小学3年生  
定員:15名  
参加費:2,000円/月4回  
**満員御礼**

### ラージボール 卓球教室

19:00~20:30  
対象:16歳以上  
定員:15名  
参加費:5,000円/1期  
1期10回制 年4期開催  
**無料体験会:4/25**

## 水曜日

### バランスボール教室

15:15~16:15  
対象:16歳以上  
定員:20名  
参加費:5,000円/1期  
1期10回制 年4期開催  
**無料体験会:4/19・26**

### はじめてのヨガ教室

19:15~20:15  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:4,000円/月4回  
**無料体験会:4/19・26**

### キッズダンス

①16:50~17:50  
対象:年長~小学2年生  
定員:30名  
参加費:6,600円/月4回  
②18:00~19:00  
対象:小学3~6年生  
定員:30名  
参加費:6,600円/月4回  
**無料体験会:4/19・26**

## 木曜日

### 硬式テニス教室

①初心・初級クラス  
9:00~10:20  
対象:16歳以上未経験者  
②経験者クラス  
10:30~11:50  
対象:16歳以上経験者  
定員:各8名  
参加費:6,600円/月4回  
入会費:2,200円/初回  
**無料体験会:4/20**

### ZUMBA®

19:00~19:45  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:3,400円/月4回  
**無料体験会:4/20・27**

### はじめての 筋膜リリース

20:00~20:30  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:2,000円/月4回  
**無料体験会:4/20・27**



## 金曜日

### モビバン体操教室

9:30~10:30  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:4,500円/1期  
1期9回制 年4期開催  
**無料体験会:4/21**

### ズンバ教室

10:45~11:45  
対象:16歳以上  
定員:30名  
参加費:4,500円/1期  
1期9回制 年4期開催  
**無料体験会:4/21**

### バスケット教室 シューティングクラス

①小学生クラス  
18:00~19:30  
対象:小学3~6年生  
②中学・高校生クラス  
19:30~21:00  
対象:中学1~高校3年生  
定員:各15名  
受講料:各14,400円/1期  
1期9回制 年4期開催  
保険料:  
小・中学生 800円/年  
高校生 1,850円/年  
スクールTシャツ:3,300円  
**※5月より開講予定**

## 土曜日

### 週替わり企画教室

4/1  
子供体操教室  
13:30~14:30  
対象:年少~年長のお子様  
定員:20名  
参加費:1,000円/1回

4/15  
親子体操教室  
13:30~14:30  
対象:2歳~年長のお子様  
とその保護者様  
定員:20組40名  
参加費:500円/1回

5月以降も週替わりで  
様々な企画を予定して  
おります。  
館内掲示またはHPで  
ご案内しますので、  
お楽しみに!!



## お申込み方法

申込方法:窓口もしくはお電話にて  
詳細・日程表は館内掲示またはHPをご覧ください  
※既に定員に達している教室もございます。予めご了承ください。

お問い合わせは窓口もしくはお電話にて TEL. 06-7507-2746