

健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン! これなら、どんどんチャレンジできる!

# 住吉スポーツセンター 大人のスポーツ教室

2017年  
7~9月期

参加者  
募集!

6/1(木)9:00より  
予約スタート!!



プール・ジム情報 すみすぽの充実施設をご利用ください!

初心者の方でも丁寧なサポートで安心!



外光が入る25m×8コースの広々プール。  
歩き専用や水深の浅いコースも完備!



ランニングマシン増設!

初心者の方や中高齢者、女性の方にも  
使いやすいマシンをご用意しています!

ライフスタイルにあわせてお選びください!

都度利用	1回ごとの利用だからムダがない!!		
利用施設	大人(18歳以上)	高齢者(65歳以上)	子ども
プール	700円	350円	16歳未満 350円
ジム	600円	300円	高校生 400円
プール+ジム	1,000円	500円	18歳未満 850円

限定パス	プール・ジムの1ヶ月使い放題!!		
利用施設	大人(18歳以上)	高齢者(65歳以上)	高校生(16~18歳未満)
プール・ジム 3ヶ月スクールが 割引価格で ご利用できます。	1ヶ月料金 5,140円	1ヶ月料金 3,090円	1ヶ月料金 4,110円

フィットネス・エキスパート

TIPNESS フィットネスクラブ  
ティップネス

指定管理者: (株)ティップネス

すみすぽ サンエイワーク 住吉スポーツセンター

TEL. 06-6694-9201

すみすぽ 検索  
<http://www.sumispo.jp>

住所 〒558-0021 大阪市住吉区浅香1-8-15

ご利用時間 ・プール 9:00~20:30(最終入館受付20:00) ・トレーニングジム・スタジオ 9:00~22:00(最終入館受付21:30)

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)、年末年始(12/28~1/4)

交通アクセスは ◆地下鉄御堂筋線「あびこ駅④番出口」より南へ徒歩10分。我孫子南中学校を越えてすぐ。  
◆JR阪和線「杉本町駅」より東へ徒歩10分。 ◆市バス「浅香東住宅前 停留所」よりすぐ。



P 完備!!  
39台完備!!



スタジオ・プール 2017年 7~9月期

住吉スポーツセンター

# 大人のスポーツ教室

お好きなクラスに3ヶ月単位で参加できます!!  
健康調整系からシェイプアップ系など豊富なレッスンを  
ご用意しています! 色々なことにトライしたい方にも、  
初心者の方にも不安なく参加でき、無駄がありません!!

# 6/1(木) 9:00より受付スタート!!

お申込み方法

- ◆下記各クラスの料金をご持参の上、フロントにてお申込みください。  
電話受付は行っておりません。
- ◆各クラスは定員がございますのでお早目にお申し込みください。

いきなり申込みが不安な方におススメ!

**体験も受付中!**

お1人様1回、  
体験できます。

体験料 **1,080円** ※印のクラスは620円

▶▶▶ 受講後の教室申込みで

**体験料を  
3ヶ月受講料に充当!**

見学  
いつでも  
受付中!

※インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。

曜日	クラス名	難易度	時間	担当	定員	回数	料金 (3ヶ月料金)	開催日													
								7月			8月			9月							
火曜日	卓球	初中級	9:30~11:45	北出	30	10	¥7,560	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26				
	バドミントン初中級 <b>6/13より受付!</b>	初中級	9:45~11:45	山口	60	10	¥7,560	4	11	1期残り			2期開始	5	12	26					
	バドミントン中級 <b>6/13より受付!</b>	中級者	12:30~14:30	山口	30	10	¥8,640	4	11	1期残り			2期開始	5	12	26					
	はじめてエアロ※	初級者	10:00~11:00	牧野	20	11	¥5,940	4	11	25	1	8	15	22	29	5	12	26			
	初級スイム※	初級者	10:10~11:10	—	15	10	¥5,400	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26				
	中級スイム※	中級者	12:00~13:00	—	15	10	¥5,400	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26				
	クイーンズヨガ※ <b>NEW</b>	初心者	12:00~12:45	渡邊	25	8	¥4,320	4	11	25			22	29	5	12	26				
	アクアダンス※ <b>NEW</b>	初心者	13:10~14:10	渡邊	45	8	¥4,320	4	11	25			22	29	5	12	26				
	自力整体※	初級者	14:00~15:00	坂本	20	10	¥5,400	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26				
	いきいきワクワク健康体操~転倒予防~	入門	14:00~15:00	介護予防運動指導士	20	10	¥4,320	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26				
	いきいきワクワク健康体操~転倒予防~	初級者	15:15~16:15	介護予防運動指導士	30	10	¥4,320	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26				
	水曜日	スポーツ吹矢	初級者	9:30~11:30	田野	20	10	¥7,560	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13			
中級スイム※		中級者	12:00~13:00	富田	15	12	¥6,480	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27		
上級スイム※		上級者	13:10~14:10	富田	15	12	¥6,480	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27		
健康体操		初級者	13:30~14:45	斉藤	30	10	¥5,400	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13				
いきいきワクワク健康体操~転倒予防~		初級者	14:45~15:45	介護予防運動指導士	30	12	¥5,184	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27		
硬式テニス		初級者	19:00~20:30	堀川	15	10	¥7,560	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13				
硬式テニス		中級者	19:00~20:30	北村	15	10	¥7,560	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13				
硬式テニス		上級者	19:00~20:30	田村	15	10	¥8,640	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13				
バドミントン		初中級者	19:00~20:30	一柳	25	10	¥7,560	5	12	19	26		9	23	30	6	13	20			
大人バレエ		初級者	19:30~20:40	原野	15	10	¥10,800	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13				
木曜日	硬式テニス初心者 <b>NEW</b>	初心者	10:00~11:30	田中	15	10	¥7,560	6	13	20	27		10	24	31	7	14	21			
	太極拳※	初級者	10:00~11:00	藤岡	20	12	¥6,480	6	13	20		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	初級スイム※	初級者	11:00~12:00	鈴鹿	15	11	¥5,940	6	13	20	27		10	17	31	7	14	21	28		
	はじめてヨガ60※	初級者	11:15~12:15	平野	20	12	¥6,480	6	13	20	27	3	10	17	24		7	14	21	28	
	ヨガ60※	初中級者	13:00~14:00	平野	20	12	¥6,480	6	13	20	27	3	10	17	24		7	14	21	28	
金曜日	いきいきワクワク健康体操~脳とカラダの若返り~	初級者	9:30~10:30	介護予防運動指導士	20	11	¥4,752	7	14	21	28			18	25	1	8	15	22	29	
	ヨガ70※	初中級者	10:30~11:40	岡田	25	13	¥7,020	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
	HULAHULA※	初級者	12:15~13:00	草西	25	12	¥6,480	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22		
	ジャズファンク※	中上級者	19:45~21:15	MIKA	20	13	¥7,020	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
	硬式テニス	初級者	19:00~20:30	田中	15	10	¥7,560	7	14	21	28		11	18	25		8	15	22		
	硬式テニス	中上級者	20:00~21:30	北村	15	10	¥8,640	7	14	21	28			18	25		8	15	22	29	
土曜日	社交ダンス	初中級者	9:45~11:45	栗林	40	10	¥7,560	1	8	22	29		12	19	26		9	16	30		
	はじめてヨガ70※	初級者	13:00~14:10	岡田	22	14	¥7,560	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23
日曜日	はじめてヨガ70※	初級者	9:35~10:45	岡田	22	13	¥7,020	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24
	はじめてHIPHOP※	初級者	11:00~12:00	奈良	20	10	¥5,400	2	9	23	30	6		20	27		3	10	24		
	はじめてJAZZ※	初級者	12:10~13:30	奈良	20	10	¥5,400	2	9	23	30	6		20	27		3	10	24		

レッスンのご案内

**新レッスン!!**

## アクアダンス

安全に効果的に運動  
を楽しめる水の利点を生  
かしながら、音楽に合  
わせて楽しくダンスエ  
クササイズを行います。



**新レッスン!!**

## クイーンズ ヨガ

しなやかに引き締ま  
った筋肉がついた、美  
しいカラダ作りを目指す  
クラスです。ストレッチ  
効果も期待できます。



## はじめてヨガ

ヨガの独特のポーズ  
と呼吸法など、基本を  
優しく覚えていく初  
心者・初級者クラスです。



## いきいきワクワク 健康体操

有資格者による60歳  
以上の方向けの健康  
づくり体操教室です。  
簡単な体操を行います。



## 大人のバレエ

姿勢矯正、柔軟スト  
レッチ、音楽に合わせた  
ステップやバーなどの  
基本レッスンです。美  
しく踊ってみませんか?



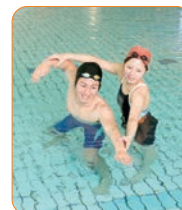
## 社交ダンス

シニア向けの初心者  
クラスです。立ち方、歩  
き方、身のこなし方な  
ど、基本から繰り返し  
ていねいに指導します。



## スイム (初級・中級・上級)

全く泳げない初心者  
から、4泳法をマス  
ターしたい方までの  
レベル別レッスンです。



## 硬式テニス

初級・中級・上級とク  
ラス分けをした人気  
のクラスです。テニ  
スは体力づくりや健康維  
持にも効果的です。

