

スタジオ・プール 2017年 10~12月期

住吉スポーツセンター

大人のスポーツ教室

9/1(金) 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!

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!!

※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															
								10月			11月			12月									
火	卓球	初中級	9:30~11:45	北出	30	10	¥7,560		3	17	24	31		7	14	21	28		5	12			
	バドミントン 初中級	初中級	9:45~11:45	山口	60	10	¥7,560		3	17	24	31		7	14	21	→2期の残り						
	バドミントン 中級	中級者	12:30~14:30	山口	30	10	¥8,640		3	17	24	31		7	14	21	→2期の残り						
	はじめてエアロ※	初級者	10:00~11:00	牧野	20	12	¥6,480		3	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
	初級スイム※	初級者	10:10~11:10	——	15	11	¥5,940			17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
	中級スイム※	中級者	12:00~13:00	——	15	11	¥5,940			17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
	クイーンズヨガ※	初心者	12:00~12:45	渡邊	25	8	¥4,320		3	17		31			14		28		5	12	19		
	アクアダンス※	初心者	13:10~14:10	渡邊	45	8	¥4,320		3	17		31			14		28		5	12	19		
	自力整体※	初級者	14:00~15:00	坂本	20	12	¥6,480		3	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	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	11	¥4,752		3		24	31		7	14	21	28		5	12	19	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	11	¥4,752		3		24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		
水	スポーツ吹矢	初級者	9:30~11:30	田野	20	10	¥7,560		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13			
	NEW カラダ・変わる ダンスフィットネス※	初心者	11:15~12:15	田中	25	13	¥7,020		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
	中級スイム※	中級者	12:00~13:00	富田	15	12	¥6,480		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27	
	上級スイム※	上級者	13:10~14:10	富田	15	12	¥6,480		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27	
	健康体操	初級者	13:30~14:45	斉藤	30	10	¥5,400		4	11	18	25		1	8	15	22		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	13	¥5,616		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
	硬式テニス	初級者	19:00~20:30	堀川	15	10	¥7,560		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13			
	硬式テニス	中級者	19:00~20:30	北村	15	10	¥7,560		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13			
	硬式テニス	上級者	19:00~20:30	田村	15	10	¥8,640		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13			
	バドミントン	初中級者	19:15~20:45	一柳	25	10	¥7,560		4	11	18	25			8	15		29		6	13	20	
大人バレエ	初級者	19:30~20:40	原野	15	10	¥10,800		4	11	18	25		1	8	15	22		6	13				
木	硬式テニス 初心者	初心者	10:00~11:30	田中	15	10	¥7,560		5	12	19	26		2	9	16		30		7	14		
	太極拳※	初級者	10:00~11:00	藤岡	20	12	¥6,480		5	12	19	26		2	9	16	23		30		7	14	21
	初級スイム※	初級者	11:00~12:00	鈴鹿	15	10	¥5,400		5	12	19	26		2	9	16				7	14	21	
	はじめてヨガ60※	初心者	11:15~12:15	平野	20	10	¥5,400		5	12	19	26		2		16		30		7	14	21	
	ヨガ60※	初中級者	13:00~14:00	平野	20	10	¥5,400		5	12	19	26		2		16		30		7	14	21	
金	いきいきワクワク健康体操~肩とカラダの若返り~	初級者	9:30~10:30	介護予防運動指導士	20	11	¥4,752		6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	
	ヨガ70※	初中級者	10:30~11:40	岡田	25	12	¥6,480		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	
	HULAHULA※	初級者	12:15~13:00	草西	25	11	¥5,940		6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	
	ジャズファンク※	中上級者	19:45~21:15	MIKA	20	11	¥5,940		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15		
	硬式テニス	初級者	19:00~20:30	田中	15	10	¥7,560		6	13	20	27			10	17	24		1	8	15		
硬式テニス	中上級者	20:00~21:30	北村	15	10	¥8,640		6	13	20	27			10	17	24		1	8	15			
土	社交ダンス	初中級者	9:45~11:45	栗林	40	10	¥7,560			14	21	28		4	11	18	25			9	16	23	
	NEW カラダ・変わる ダンスフィットネス※	初心者	10:30~11:30	後藤	25	12	¥6,480		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
	はじめてヨガ70※	初級者	13:00~14:10	岡田	22	11	¥5,940		7	14	21	28			11	18	25		2	9	16	23	
日	はじめてヨガ70※	初級者	9:35~10:45	岡田	24	12	¥6,480	1	8	15	22	29			12	19	26		3	10	17	24	
	はじめてHIPHOP※	初級者	11:00~12:00	奈良	20	12	¥6,480	1		15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	
	はじめてJAZZ※	初級者	12:10~13:30	奈良	20	12	¥6,480	1		15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	

レッスンのご案内

新レッスン!!

カラダ・変わるダンスフィットネス

楽しいダンス、筋力トレーニング、ストレッチ、ピラティス等を取り入れたオールインワンのおすすめレッスンです。



アクアダンス

安全に効果的に運動を楽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。



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、基本から繰り返し丁寧に指導します。



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。

