

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

2018年
10~12月期

参加者
募集!

9/1(土)

本日9:00より
受付スタート!



スタジオ・プール 2018年10~12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!!

9/1(土) 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参考の上、フロントにてお申込みください。
お電話でのご予約は行っていません。
◆各クラスは定員がございますので早目にお申し込みください。

いきいきお申込みが不安な方におススメ!
体験も受付中! 体験料 1,080円 (お1人様1回限定) ※月のクラスは620円です。
体験料を3ヶ月受講料に充当! いつでも見学受付中!

◆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												
								10月	11月	12月										
火	卓球	初級者	9:30~11:45	北出	30	10	¥7,560	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			
	バドミントン初級	初級者	9:45~11:45	山口	60	10	¥7,560	2	16	23	30	6	13	20	27					
	バドミントン中級	中級者	12:30~14:30	山口	30	10	¥8,640	2	16	23	30	6	13	20	27					
	はじめてエアロ	初級者	10:00~11:00	牧野	20	10	¥5,400		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		
	姿勢改善・ボディケア	初級者	11:10~12:10	牧野	20	10	¥5,400		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		
	初級スイム	初級者	10:50~11:50	---	16	10	¥5,400	2	16	30	6	13	20	27	4	11	18			
	中級スイム	中級者	12:00~13:00	---	16	10	¥5,400	2	16	30	6	13	20	27	4	11	18			
	自力整体	初級者	14:00~15:00	坂本	20	11	¥5,940	2	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		
	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	2	23	30	6	13	20	27	4	11	18			
	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	2	23	30	6	13	20	27	4	11	18			
水	硬式テニス	初心者	18:10~19:30	三輪	15	10	¥7,020		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		
	硬式テニス	初級者	19:40~21:00	三輪	15	10	¥7,020		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		
	スポーツ眼検	初級者	9:30~11:30	田野	20	10	¥7,560	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12			
	中級スイム	中級者	12:00~13:00	富田	16	12	¥6,480	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	上級スイム	上級者	13:10~14:10	富田	16	12	¥6,480	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
	健康体操	初級者	13:30~14:45	斉藤	30	10	¥5,400	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12			
	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	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
	硬式テニス	初級者	19:00~20:30	藤川	15	10	¥7,560	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12			
	硬式テニス	中級者	19:00~20:30	北村	15	10	¥7,560	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12			
	硬式テニス	上級者	19:00~20:30	田村	15	10	¥8,640	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12			
木	バドミントン	初級者	19:15~20:45	一柳	25	10	¥7,560	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12			
	大人バレエ	初級者	19:30~20:40	原野	15	10	¥10,800	3	10	17	24	7	14	21	5	12	19			
	硬式テニス初心者	初心者	10:00~11:30	田中	15	10	¥7,560	11	18	25	8	15	22	29	6	13	20			
	硬式テニス初心者	初心者	13:00~14:30	田中	15	10	¥7,560	11	18	25	8	15	22	29	6	13	20			
	太極拳	初級者	10:00~11:00	藤岡	20	13	¥7,020	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	
	初級スイム	初級者	11:15~12:15	柴田	16	13	¥7,020	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	
	はじめてヨガ60	初級者	11:15~12:15	平野	20	12	¥6,480	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20		
	ヨガ60	初級者	13:00~14:00	平野	20	12	¥6,480	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20		
	ヨガ70	初級者	10:30~11:40	岡田	22	12	¥6,480	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	
	上級スイム	上級者	12:10~13:10	柴田	16	12	¥6,480	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	
金	HULAHULA	初級者	12:15~13:00	丹西	25	11	¥5,940	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21		
	バードカービング(材料費別途)	初級者	13:00~15:00	伊藤	5	6	¥9,180	12	26	9	30	7	21							
	ジヤズファンク	中級者	19:45~21:15	MIKA	20	11	¥5,940	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21		
	硬式テニス	初級者	19:00~20:30	田村	15	6	¥4,536	5			2	16	30	7	14					
	硬式テニス	中級者	20:00~21:30	北村	15	6	¥5,184	5			2	16	30	7	14					
	社交ダンス	初級者	9:45~11:45	栗林	20	10	¥7,560	6	13	20	3	10	17	24	1	8	15			
	入門社交ダンス	初心者	9:45~11:45	栗林	20	10	¥7,560	6	13	20	3	10	17	24	1	8	15			
	カラダ・変わるダンスフィットネス	初心者	14:30~15:30	後藤	25	10	¥5,400	6	13	20	3	10	17	1	8	15	22			
	中級スイム	中級者	13:25~14:25	柴田	16	11	¥5,940	6	13	20	10	17	24	1	8	15	22			
	はじめてヨガ70	初級者	13:00~14:10	岡田	22	12	¥6,480	6	13	20	3	10	17	24	1	8	15	22		
日	はじめてヨガ70	初級者	9:35~10:45	岡田	22	12	¥6,480	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	
	テーマ別ヨガ	初級者	11:00~12:10	岡田	22	12	¥6,480	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	

レッスンのご案内

NEW! 姿勢改善・ボディケア
呼吸を大切に、小さなピラティスボールを使い、身体を伸ばしたり体幹トレーニングを行います。運動が苦手な方にもおすすめです。

はじめてヨガ
ヨガ独特のポーズと呼吸法など、基本を覚えていく初心者・初級者向けの優しいクラスです。

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。

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、基本から丁寧に指導します。

いきいきワクワク健康体操
有資格者による60歳以上の方向けの簡単な体操を行う健康づくり教室です。

大人バレエ
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?

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。

カラダ・変わるダンスフィットネス
楽しいダンス、腕力トレーニングストレッチ、ピラティスを取り入れたオールインワンのおすすめレッスンです。