

阿倍野スポーツセンター スポーツ教室のご案内

日程・金額等の詳細は、阿倍野スポーツセンターホームページをご覧ください。



大人向け

スポーツウェルネス 吹矢

腹式呼吸で矢を吹き、楽しくそして健康に!!
<A>月曜日 9:30~11:30
月曜日 12:45~14:45
<C>月曜日 15:00~16:30
対象:小学生以上
定員:各15名
持ち物:マウスピース(別途110円要)



元気アップ体操

いつまでも自分の足で、快適なカラダ作りを目指します。
<入門>月曜日 9:45~10:45
<初級>月曜日 11:00~12:00
対象:60歳以上
定員:各20名
※入門クラスは、別途ボールの購入が必要です。



バドミントン (月曜日)

月曜日 10:00~12:00(初中級)
12:30~14:30(中上級)
対象:15歳以上
定員:初中級 50名
中上級 30名
(振替制度無し)



リフレッシュヨガ

体が硬くても大丈夫!日頃のストレスもスッキリ。心も身体もリフレッシュしましょう♪(女性限定)
月曜日 10:15~11:25
対象:15歳以上
定員:20名



ZUMBA

アップビートな世界各国のリズムにのせて楽しく踊れる“ZUMBA”初めてご参加の方から愛好家の方まで、皆様一緒に60分のフィットネスパーティーを楽しみましょう!!
月曜日:19:30~20:30
対象:15歳以上
定員:20名



ハッピー バレーストレッチ

ストレッチ×バレエ姿勢で元気なからだづくり
火曜日① 9:30~10:30
② 10:45~11:45
③ 18:15~19:15
④ 19:30~20:30
対象:13歳以上
定員:各20名



太極拳

初めての方でも安心してご参加ください。
<A>水曜日 10:30~12:00
水曜日 12:30~14:00
対象:15歳以上
定員:<A>60名30名



ソフトテニス

一人一人楽しくやりながら、上達できるようにお手伝いします。
<A>水曜日 13:00~15:00
水曜日 15:00~17:00
対象:15歳以上
定員:各30名



楽しみながら 健康体操

簡単な動作を中心に全身をリズミカルに動かし、ヨガを取り入れることで脂肪燃焼効果を高めていきます。
木曜日 9:20~10:20
対象:6歳以上
定員:20名



バドミントン (木曜日)

初心者もブランクのある人も、生涯スポーツとしてバドミントンを楽しみましょう。
木曜日 9:40~11:40
対象:15歳以上
定員:50名
(振替制度無し)



ヨガ

「きれい」&「不良改善」&「癒し」を自分のペースで無理せず行いましょう!!
木曜日 10:35~11:45
対象:15歳以上
定員:20名



社交ダンス 阿倍野サロン

木・土曜日
12:30~16:30
対象:15歳以上
定員:188名



ヘルシーフィット ダンス

中高年齢に不可欠な体操ヘルシーダンス & ストレッチ
金曜日 10:30~11:50
対象:15歳以上
定員:50名



社交ダンス

金曜日:12:30~13:30
対象:15歳以上
定員:20名



卓球

(定員に達しました)
和気あいあいと楽しく汗を流しましょう
金曜日 18:15~20:15
対象:15歳以上
定員:17名



子ども・大人向け

L. A. STYLE HIPHOP DANCE

初心者の方でも楽しんで踊れます!!

Let's Dance♪

<A>日曜日 9:30~10:30

日曜日 10:40~11:40

対象:小学1年生以上

定員:各20名



子ども向け

キッズバスケット (火曜日)

2023年4月~当面の間開催(振替制度無し)

<A>火曜日 16:30~17:30 小学1~3年生

火曜日 17:40~19:00 小学4~6年生

<C>火曜日 19:10~20:30 中学生・高校生

定員:各25名



剣道

礼法を学び基本を学び基本を正しく美しく、
力強い剣道を目指して!

水曜日 18:00~19:15

対象:小学2年生~中学生の初心者

定員:30名

スポーツ保険の加入が必要です



キッズバスケット (木曜日)

(振替制度無し)

出来ないことにチャレンジしてバスケットボール
を楽しみましょう!!(振替制度無し)

<A>木曜日 16:30~17:30 小学1~3年生

木曜日 17:40~19:00 小学4~6年生

<C>木曜日 19:10~20:30 中学生・高校生

定員:各25名



チアダンス

チアダンスを楽しみながら大阪エヴェッサを盛り上げ
ていきましょう!

①木曜日 18:00~19:00

②木曜日 19:15~20:15

対象:①4歳~小学3年生

②小学4年生~中学3年生

定員:各20名



こどもヒップホップ こどもジャズ

カッコかわいく、ノリノリパワフルに踊ろう♪

<ヒップホップ>

金曜日 17:00~18:00

<ジャズ>

金曜日 18:00~19:00

対象:小学1年生~中学3年生

定員:各15名



運動遊び教室

楽しく体を動かしながら体幹を安定させる運動
をします。(走り方・縄跳び・ドッチ
ボール・鬼ごっこ)

土曜日 13:30~14:30

対象:小学1年生~小学6年生

定員:20名



趣味・友達づくり・健康に魅力的でリーズナブルな教室が、今後も増える予定です!お楽しみに♪

最新の教室一覧はホームページでご確認いただけます→

阿倍野スポーツセンター 大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-100 あべのペルタ西館

TEL:06-6647-0086

<http://sumispo.jp/abeno/>

