

# 2022年度 第3期 大人のスポーツ教室日程

※スタジオ・プールの教室参加には別途受講フロアの施設利用料が必要

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	最少 催行	回数	@	3ヶ月料金	開催日														
										2022年10月				2022年11月				2022年12月						
										4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20			
火曜日	卓球	第2	9:30~11:45	北出・多田	30	12	12	1100	¥13,200	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	バドミントン初級	第1 A B	9:45~11:45	山口	60	30	11	1100	¥12,100	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	休	20	27		
	バドミントン中級	第1 B	12:30~14:30	山口	30	20	11	1100	¥12,100	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	休	20	27		
	かんたんリズム	スタジオ	10:00~11:00	牧野	20	8	12	600	¥7,200	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	姿勢改善・ポニーケア	スタジオ	11:10~12:10	牧野	20	8	12	600	¥7,200	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	初級スイム	プール	9:50~10:50	大野	16	4	11	800	¥8,800	4	休	18	25	1	8	15	22	29	休	13	20	27		
	中級スイム	プール	11:00~12:00	大野	16	4	11	800	¥8,800	4	休	18	25	1	8	15	22	29	休	13	20	27		
	NEW カラダすっきりエクササイズ	スタジオ	13:45~14:45	河合	20	3	12	600	¥7,200	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	キッズダンス	スタジオ	17:00~18:00	奈良	20	8	12	1320	¥15,840	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	キッズバスケット (低学年)	第1 B	16:50~17:50	大阪エヴェッサ	30	未定	-	-	月謝制 ¥5,500(4回時)	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
キッズバスケット (高学年)	第1 B	17:55~19:15	大阪エヴェッサ	30	未定	-	-	月謝制 ¥6,600(4回時)	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
キッズバスケット (中学生)	第1 B	19:20~20:40	大阪エヴェッサ	30	未定	-	-	月謝制 ¥6,600(4回時)	4	休	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
水曜日	住吉さわやか体操 I	スタジオ	9:30~10:30	前田	20	4	11	600	¥6,600	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	住吉さわやか体操 II	スタジオ	10:45~11:45	石賀	20	4	11	600	¥6,600	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	NEW 少人数制初心者スイム	プール	10:00~10:40	富田	6	3	11	1100	¥12,100	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	初級スイム	プール	10:50~11:50	富田	16	6	11	800	¥8,800	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	中級スイム	プール	12:00~13:00	富田	9	5	11	1100	¥12,100	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	ステップアップスイム (月単位)	プール	13:10~14:10	富田	6	3	-	1650	月6,600円 (4回時)	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	健康体操	スタジオ	13:15~14:30	斉藤	20	11	10	600	¥6,000	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	休	休		
	元気アップ体操	スタジオ	14:45~15:45	海野	20	10	11	600	¥6,600	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
	キッズバレエ (幼児~2年生)	スタジオ	17:00~18:00	原野	22	-	-	-	月謝制 ¥5,500(4回時)	5	12	19	26	2	9	16	休	休	7	14	21	休		
	キッズバレエ (3~6年生)	スタジオ	18:10~19:10	原野	22	-	-	-	月謝制 ¥5,500(4回時)	5	12	19	26	2	9	16	休	休	7	14	21	休		
	大人バレエ	多目的	19:30~20:40	原野	14	7	10	1375	¥13,750	5	12	19	26	2	9	16	休	休	7	14	21	休		
	硬式テニス (初級) ※Aコート	第1 A	19:15~20:45	三輪	10	5	9	1375	¥12,375	5	12	19	休	2	9	16	休	30	7	14	予	休		
	硬式テニス (中級) ※Bコート	第1 B	19:00~20:30	田村	10	5	12	1375	¥16,500	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	休		
	バドミントン	第2	19:15~20:45	一柳	25	10	11	1100	¥12,100	5	12	19	26	2	9	16	休	30	7	14	21	休		
木曜日	NEW 機能改善アクア30	プール	9:45~10:15	大野	20	3	11	400	¥4,400	6	13	20	27	3	10	17	24	1	休	15	22	休		
	アクアダンス	プール	10:25~11:10	大野	20	3	11	600	¥6,600	6	13	20	27	3	10	17	24	1	休	15	22	休		
	NEW ハビバス(ハビ・バレリストッフ)	多目的	9:30~10:30	hiromi	15	7	12	1700	¥20,400	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	休		
	NEW ハビバス(ハビ・バレリストッフ)	多目的	10:45~11:45	hiromi	15	7	12	1700	¥20,400	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	休		
	大極拳	スタジオ	10:00~11:00	藤岡	20	8	12	600	¥7,200	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	休		
	硬式テニス (初級) (午前)	第1 B	10:00~11:30	田村	15	8	11	1100	¥12,100	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休		
	硬式テニス初心者 (午後)	第1 B	13:00~14:30	田村	10	5	11	1375	¥15,125	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休		
	はじめてヨガ 60	スタジオ	11:30~12:30	平野	20	10	12	600	¥7,200	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	休		
	キッズフットサル (小学1年2年)	第1 A	16:20~17:20	シュライカー大阪	20	-	-	-	月謝制 ¥4,889(4回時)	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休		
	キッズフットサル (小学3年4年)	第1 A	17:30~18:30	シュライカー大阪	20	-	-	-	月謝制 ¥5,703(4回時)	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休		
	キッズフットサル (小学5年6年)	第1 A	18:35~19:50	シュライカー大阪	20	-	-	-	月謝制 ¥6,619(4回時)	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休		
	フィットネスステーション	スタジオ	19:15~20:15	スタッフ	20	3	11	600	¥6,600	6	13	20	27	休	10	17	24	1	8	15	22	休		
	花金卓球	第1 B	10:00~11:30	梅屋	20	6	11	1100	¥12,100	7	14	21	休	4	11	18	25	2	9	16	23	休		
親子で楽しむ運動あそび教室	多目的	10:00~11:00	石賀・森橋	12	4	10	1100	¥11,000	7	14	21	休	4	11	18	25	2	9	16	休	休			
ヨガ 70	スタジオ	10:30~11:40	岡田	20	8	12	600	¥7,200	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休			
エンジョイミット	プール	10:15~11:00	大野	20	4	10	600	¥6,000	7	14	21	28	4	11	18	25	休	休	16	23	休			
NEW アクアパーソナル30	プール	11:10~11:40	大野	1	1	1	3300	¥3,300	7	14	21	28	4	11	18	25	休	休	16	23	休			
やさしいピラテス	スタジオ	12:30~13:30	大野	20	4	10	600	¥6,000	7	14	21	28	4	11	18	25	休	休	16	23	休			
HULAHULA	スタジオ	14:15~15:00	草西	20	9	12	600	¥7,200	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	休			
NEW biimasports (月謝制)	第2	15:30~16:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	7	14	21	休	4	11	18	25	2	9	16	休	休			
NEW biimasports (月謝制)	第2	16:30~17:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	7	14	21	休	4	11	18	25	2	9	16	休	休			
ジュニアバドミントン	第2	18:15~20:00	保田	25	17	11	1375	¥15,125	7	14	21	休	4	11	18	25	2	9	16	23	休			
硬式テニス (初級) ※Bコート	第1 B	19:00~20:30	田村	10	5	11	1375	¥15,125	7	14	21	休	4	11	18	25	2	9	16	23	休			
硬式テニス (初級ゲーム)	第1 A	19:15~20:45	三輪	10	5	9	1375	¥12,375	7	14	21	休	4	11	18	休	2	9	16	予	休			
土曜日	社交ダンス	第2	9:45~11:45	栗林・左雲	30	15	9	1100	¥9,900	休	8	15	22	休	5	休	19	26	3	休	17	24	休	
	増設 親子で楽しむ運動あそび教室	多目的	10:00~11:00	植村・河合	12	4	10	1100	¥11,000	休	8	15	22	休	5	休	19	26	3	休	17	24	休	
	少人数制スイミングスクール	プール	12:15~13:15	柴田	6	3	-	1650	1ヶ月 4回時 6,600円	休	8	15	22	休	5	休	19	26	3	休	17	24	休	
	はじめてヨガ 70	スタジオ	13:10~14:20	岡田	20	8	13	600	¥7,800	1	8	15	22	29	5	休	12	19	26	3	休	10	17	24
	NEW MOVE BODY POWER45	スタジオ	14:35~15:20	黒木	20	4	10	600	¥6,000	1	8	15	22	休	5	休	12	19	休	休	10	17	24	
	キッズチア (幼児・低学年)	スタジオ	17:30~18:30	平石	20	-	-	-	月謝制 ¥6,600(4回時)	1	8	15	22	休	5	休	12	19	26	3	休	10	17	24
	キッズチア (高学年)	スタジオ	18:40~19:40	平石	20	-	-	-	月謝制 ¥6,600(4回時)	1	8	15	22	休	5	休	12	19	26	3	休	10	17	24
日曜日	ヨガ 70	スタジオ	9:30~10:40	岡田	20	8	12	600	¥7,200	2	9	16	23	30	休	13	20	27	4	休	11	18	25	
	NEW 自力整体	スタジオ	14:00~15:00	片倉	20	6	13	600	¥7,800	2	9	16	23	30	6	休	13	20	27	4	休	11	18	25
	ロボットプログラミング I	スタジオ	13:00~14:00	スタッフ	5	1	9	3300	月3回 9,900円	2	9	16	23	休	6	休	13	20	休	4	休	11	18	休
ロボットプログラミング II	スタジオ	14:30~15:30	スタッフ	5	1	9	3300	月3回 9,900円	2	9	16	23	休	6	休	13	20	休	4	休	11	18	休	

### ※申込時の注意事項

- ・ 申込みは先着順です。定員になり次第メ切ります
  - ・ お申込みは本人様に限ります。(電話や代理でのお申込みは出来ません)
- ※ご夫婦、ご兄弟、ご親戚、ご友人であっても代理での申込みはできません。

ご利用に際しては新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

住吉スポーツセンター 住吉屋内プール

TEL.06-6694-9201

〒558-0021 大阪市住吉区浅香 1-8-15

