

2023年度 第1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												
										2023年4月				2023年5月				2023年6月				
										4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27
火曜日	卓球	多目的	9:30~11:45	北出・多田	20	12	12	1100	¥13,200	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	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	11	18	25	2	休	16	23	30	6	13	20	27
	姿勢改善・ボディケア	スタジオ	11:10~12:10	牧野	20	8	12	600	¥7,200	4	11	18	25	2	休	16	23	30	6	13	20	27
	初級スイム	プール	9:50~10:50	大野	16	4	12	800	¥9,600	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27
	中級スイム	プール	11:00~12:00	大野	16	4	12	800	¥9,600	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27
	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	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27
	NEW ZUMBA GOLD	スタジオ	15:00~15:50	YOSHIKO	20	6	4	800	¥3,200					5月16・23体験会				6	13	20	27	
	NEW AQUA ZUMBA	プール	16:10~16:55	YOSHIKO	20	6	4	800	¥3,200					体験5月16日16:10~23日13:40~				6	13	20	27	
	キッズダンス	スタジオ	17:00~18:00	奈良	20	8	-	-	月謝制 ¥6,050(4回時)	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27
	NEW 社交ダンス	多目的	16:00~17:00	井上	20	7	12	1650	¥19,800	4	11	18	25	休	9	16	23	30	6	13	20	27
NEW プロバリエから始める初心者バレー	スタジオ	19:40~20:40	安田	20	7	-	600	月謝制 ¥2,400(4回時)	4	11	18	休	2	9	16	休	30	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	12	600	¥7,200	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28
	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	休	10	17	24	休	7	14	21	28
	NEW 少人数制初心者スイム	プール	10:00~10:40	富田	6	3	12	1100	¥13,200	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28
	初級スイム	プール	10:50~11:50	富田	16	6	12	800	¥9,600	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28
	中級スイム	プール	12:00~13:00	富田	9	5	12	1100	¥13,200	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28
	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	休	10	17	24	31	7	14	21	28
	NEW アクアパーソナル40	プール	14:15~14:55	富田	1	1	1	4800	¥4,800	5	12	19	26	休	10	17	24	31	7	14	21	28
	健康体操	スタジオ	13:15~14:30	斉藤	20	11	10	600	¥6,000	5	12	19	26	休	10	17	24	休	7	14	21	休
	元気アップ体操	スタジオ	14:45~15:45	海野	20	10	12	600	¥7,200	5	休	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
	キッズバレー(幼児~2年生)	スタジオ	17:00~18:00	原野	22	-	-	-	月謝制 ¥6,050(4回時)	5	12	19	26	休	10	17	24	休	7	14	21	28
キッズバレー(3~6年生)	スタジオ	18:10~19:10	原野	22	-	-	-	月謝制 ¥6,050(4回時)	5	12	19	26	休	10	17	24	休	7	14	21	28	
大人バレー	多目的	19:30~20:40	原野	14	7	11	1375	¥15,125	5	12	19	26	休	10	17	24	休	7	14	21	28	
木曜日	機能改善アクア30	プール	9:45~10:15	大野	20	3	12	400	¥4,800	6	13	20	27	休	11	18	25	1	8	15	22	29
	アクアダンス	プール	10:25~11:10	大野	20	3	12	600	¥7,200	6	13	20	27	休	11	18	25	1	8	15	22	29
	NEW ハビバス(ハビ*ー*ホ*リス*ト*ナ)	多目的	9:30~10:30	hiromi	15	7	12	1700	¥20,400	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	休
	太極拳	スタジオ	10:00~11:00	藤岡	20	8	13	600	¥7,800	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	はじめてヨガ60	スタジオ	11:30~12:30	平野	20	10	13	600	¥7,800	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	NEW biimasports(月謝制)	多目的	15:30~16:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	6	13	20	27	休	11	18	25	1	8	15	22	休
	NEW biimasports(月謝制)	多目的	16:30~17:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	6	13	20	27	休	11	18	25	1	8	15	22	休
	NEW biimasports(月謝制)	多目的	17:30~18:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	6	13	20	27	休	11	18	25	1	8	15	22	休
	フィットネスステーション	スタジオ	19:30~20:30	奥村	20	3	11	600	¥6,600	6	13	20	27	休	11	18	25	休	8	15	22	29
	金曜日	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	休	12	19	26	2	9	16	23
花金卓球Ⅰ		多目的	12:00~13:30	梅屋	15	6	12	1100	¥13,200	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	休	23	30
花金卓球Ⅱ		多目的	13:45~15:15	梅屋	15	4	12	1100	¥13,200	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	休	23	30
ヨガ70		スタジオ	10:30~11:40	岡田	20	8	13	600	¥7,800	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
エッジイミット		プール	10:15~11:00	大野	20	4	11	600	¥6,600	7	14	21	28	休	12	休	26	2	9	16	23	30
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	休	12	休	26	2	9	16	23	30
やさしいピラティス		スタジオ	12:30~13:30	大野	20	4	11	600	¥6,600	7	14	21	28	休	12	休	26	2	9	16	23	30
HULAHULA		スタジオ	14:15~15:00	草西	20	9	11	600	¥6,600	7	14	21	28	休	12	19	26	2	休	16	23	30
NEW biimasports(月謝制)		多目的	15:30~16:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	休
NEW biimasports(月謝制)		多目的	16:30~17:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	休
NEW biimasports(月謝制)	多目的	17:30~18:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥9,400(4回時)	7	14	21	28	休	12	19	26	2	9	16	23	休	
土曜日	社交ダンス	多目的	12:50~14:50	栗林・左雲	20	13	12	1100	月謝制 ¥4,400(4回時)	休	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	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	休	13	20	27	3	10	17	24
	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	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	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	6	13	20	27	3	10	17	24
	NEW MOVE BODY POWER45	スタジオ	14:35~15:20	黒木	20	4	12	600	¥7,200	休	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	NEW バレーのためのコートトレーニング	多目的	15:10~16:10	安田	20	7	-	1100	月謝制 ¥4,400(4回時)	1	8	15	22	休	6	13	20	27	3	10	17	休
	NEW 美しく踊れる初級バレー	多目的	16:20~17:20	安田	20	7	-	1375	月謝制 ¥5,500(4回時)	1	8	15	22	休	6	13	20	27	3	10	17	休
キッズア (幼児・低学年・高学年)	スタジオ	17:30~18:30	平石	20	-	-	-	月謝制 ¥7,150(4回時)	1	8	15	22	休	6	13	20	27	3	10	17	24	
日曜日	ヨガ70	スタジオ	9:30~10:40	岡田	20	8	13	600	¥7,800	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	NEW 自力整体	スタジオ	14:00~15:00	片倉	20	6	12	600	¥7,200	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25

※申込時の注意事項

R5.4.21更新

- ・ 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

