

2023年度 第2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7月				2023年8月				2023年9月					
										4	11	休	25	1	8	15	22	29	5	12	休	26	
火曜日	卓球	多目的	9:30~11:45	北出・多田	14	14	11	1100	¥12,100	4	11	休	25	1	8	15	22	29	5	12	休	26	
	かんたんリズム	スタジオ	10:00~11:00	牧野	20	8	9	600	¥5,400	休	11	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
	姿勢改善・ホディーケア	スタジオ	11:10~12:10	牧野	20	8	9	600	¥5,400	休	11	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
	初級スイム	プール	9:50~10:50	大野	16	4	10	800	¥8,000	4	11	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
	中級スイム	プール	11:00~12:00	大野	16	4	10	800	¥8,000	4	11	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
	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	9	600	¥5,400	4	休	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
	NEW ZUMBA GOLD	スタジオ	15:00~15:50	YOSHIKO	20	6	11	800	¥8,800	4	11	休	25	1	8	15	22	29	5	12	休	26	
	NEW AQUA ZUMBA	プール	16:10~16:55	YOSHIKO	20	6	11	800	¥8,800	4	11	休	25	1	8	15	22	29	5	12	休	26	
	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	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
	NEW 社交ダンス	多目的	16:00~17:00	井上	20	7	10	1650	¥16,500	4	11	休	25	1	8	休	22	29	5	12	休	26	
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	2	9	休	23	30	6	13	20	27	
	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	休	23	休	6	13	20	27	
	NEW 少人数制初心者スイム	プール	10:00~10:40	富田	6	3	13	1100	¥14,300	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	初級スイム	プール	10:50~11:50	富田	16	6	13	800	¥14,300	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	中級スイム	プール	12:00~13:00	富田	9	5	13	1100	¥14,300	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	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	23	30	6	13	20	27	
	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	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	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	休	休	23	30	6	13	20	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	12	19	26	2	9	休	23	30	6	13	20	27	
	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 ¥6,050(4回時)	5	12	19	26	休	9	休	23	30	6	13	20	27	
キッズバレエ(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	9	休	23	30	6	13	20	27		
大人バレエ	多目的	19:30~20:40	原野	14	7	11	1375	¥15,125	5	12	19	26	休	9	休	23	30	6	13	20	27		
木曜日	機能改善アクア30	プール	9:45~10:15	大野	20	3	11	400	¥4,400	6	休	20	27	3	10	休	24	31	7	14	21	28	
	アクアダンス	プール	10:25~11:10	大野	20	3	11	600	¥6,600	6	休	20	27	3	10	休	24	31	7	14	21	28	
	NEW ハビバス(ハビ・バー・バリエイション)	多目的	9:30~10:30	hiromi	15	7	12	1700	¥20,400	6	13	20	27	3	10	休	24	31	7	14	21	28	
	太極拳	スタジオ	10:00~11:00	藤岡	20	8	13	600	¥7,800	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	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	休	24	31	7	14	21	28	
	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	3	休	17	24	31	7	14	21	28	
	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	3	休	17	24	31	7	14	21	28	
	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	3	休	17	24	31	7	14	21	28	
	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	3	休	休	24	31	7	14	21	28	
	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	11	1650	月謝制 ¥6,600(4回時)	7	14	21	28	4	休	18	25	休	8	15	休	29
花金卓球Ⅰ		多目的	12:00~13:30	梅屋	15	6	11	1100	¥12,100	7	14	21	28	4	休	18	25	休	8	15	休	29	
花金卓球Ⅱ		多目的	13:45~15:15	梅屋	15	4	11	1100	¥12,100	7	14	21	28	4	休	18	25	休	8	15	休	29	
ヨガ70		スタジオ	10:30~11:40	岡田	20	8	13	600	¥7,800	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	休	29	
エンジョイミット		プール	10:15~11:00	大野	20	4	10	600	¥6,000	7	休	21	28	4	休	18	25	休	8	15	休	29	
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	休	21	28	4	休	18	25	休	8	15	休	29	
やさしいピラティス		スタジオ	12:30~13:30	大野	20	4	10	600	¥6,000	7	休	21	28	4	休	18	25	休	8	15	休	29	
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	1	8	15	休	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)	7	14	21	28	4	休	18	25	1	8	15	休	29	
NEW biimasports(月謝制)		多目的	16:30~17:30	選任コーチ	20	5	4	2350	月謝制 ¥6,600(4回時)	7	14	21	28	4	休	18	25	1	8	15	休	29	
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	4	休	18	25	1	8	15	休	29		
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)	1	8	15	22	29	5	休	19	26	2	9	16	休	30
	増設 親子で楽しむ運動あそび教室	多目的	10:00~11:00	稲増・河合	12	4	11	1650	月謝制 ¥6,600(4回時)	1	8	15	22	休	5	休	19	26	2	9	16	休	30
	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	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	はじめてヨガ70	スタジオ	13:10~14:20	岡田	20	8	14	600	¥8,400	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	NEW MOVE BODY POWER45	スタジオ	14:35~15:20	黒木	20	4	14	600	¥8,400	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30
キッズチア(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	5	12	19	26	2	9	16	23	休	
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	6	13	休	27	3	10	17	24	
	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	13	20	27	3	10	17	24	

※申込時の注意事項

- ・ 申込みは先着順です。定員になり次第〆切ります
- ・ **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。

R5.7.13更新

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