

2020年度 第4期 大人のスポーツ教室日程

12/1 (火) 9:00より受付スタート

曜日	クラス名	時間	担当	定員	回数	3ヶ月料金		開催日														
						定期あり	定期なし	2021年1月				2021年2月				2021年3月						
火曜日	卓球	9:30~11:45	北出・多田	30	10	¥7,700		5		19	26		2	9	16		2	9	16	23	予	
	バドミントン初中級	9:45~11:45	山口	60	10	¥7,700				19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	バドミントン中級	12:30~14:30	山口	30	10	¥8,800				19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	姿勢改善・ポディーケア	11:10~12:10	牧野	20	11	¥5,445	¥6,050	5		19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	いきいきワクワク健康体操～転倒予防～	14:00~15:00	介護予防運動指導士	22	11	¥4,840		5		19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	いきいきワクワク健康体操～転倒予防～	15:30~16:30	介護予防運動指導士	22	11	¥4,840		5		19	26		2	9	16		2	9	16	23	30	
	テニス教室 (初中級)	19:15~20:45	三輪	10	9	¥6,930		5		19	26		2	9	16		2	9	16		予	
水曜日	健康体操	13:30~14:45	斉藤	30	10	¥5,500			13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	予	
	いきいきワクワク健康体操～転倒予防～	14:30~15:30	介護予防運動指導士	20	13	¥5,720		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	硬式テニス (初級) ※Aコート	19:15~20:45	三輪	10	9	¥6,930			13	20			3	10	17	24			10	17	24	予
	硬式テニス (中級) ※Bコート	19:00~20:30	田村	15	10	¥7,700			13	20	27		3	10	17	24		3	10	17		予
	バドミントン	19:15~20:45	一柳	25	10	¥7,700			13	20	27		3	10	17	24		3	10	17		予
	大人バレエ	19:30~20:40	原野	15	10	¥11,000			13	20	27		3	10	17	24		3		17	24	予
木曜日	硬式テニス初心者 (午前)	10:00~11:30	田村	15	10	¥7,700			7	14	21	28	4		18	25		4	11	18	予	
	硬式テニス初心者 (午後)	13:00~14:30	田村	15	10	¥7,700			7	14	21	28	4		18	25		4	11	18	予	
	太極拳	10:00~11:00	藤岡	20	12	¥5,940	¥6,600		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25	
	はじめてヨガ60	11:30~12:30	平野	20	12	¥5,940	¥6,600		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25	
	ヨガ60	13:00~14:00	平野	20	11	¥5,445	¥6,050		7	14	21	28	4		18	25		4	11	18	25	
金曜日	ヨガ70	10:30~11:40	岡田	20	12	¥5,940	¥6,600		8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	HULAHULA	12:15~13:00	草西	20	12	¥5,940	¥6,600		8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	ジュニアバドミントン	18:15~20:00	保田	25	10	¥13,750			8	15	22			12	19	26		5	12	19	26	
	硬式テニス (初中級) ※Bコート	19:00~20:30	田村	15	10	¥7,700			8	15	22			12	19	26		5	12	19	26	
	硬式テニス (初級ゲーム) ※Aコート	19:15~20:45	三輪	10	9	¥6,930			8	15	22			12	19	26			12	19	26	
土曜日	はじめてヨガ70	13:10~14:20	岡田	20	12	¥5,940	¥6,600		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
	ヨガ70	9:30~10:40	岡田	20	12	¥5,940	¥6,600		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
日曜日	はじめてヨガ70	11:10~12:20	岡田	20	12	¥5,940	¥6,600		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28

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。

※定員の変更と注意事項

- ・スタジオレッスンは定員15名、多目的室は定員22名
- ・申込みは先着順です。定員になり次第〆切ります
- ・お申込みは本人に限ります。(電話や代理でのお申込みは出来ません)



住吉屋内プール 天井工事のため休場のお知らせ

～ 令和2年10月1日から令和3年3月31日(予定)まで、住吉屋内プール吊り天井脱落対策工事を実施します ～

工事期間中は屋内プールはご利用になれません。(地下2階の男女更衣室・男女トイレ含む)

日頃より住吉屋内プールご利用の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど

何卒宜しくお願い申し上げます。

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