

2021年度 第1期 大人のスポーツ教室日程

金額は税込表示です

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														
									2021年4月				2021年5月				2021年6月						
									6	13	20	27	6	13	20	27	6	13	20	27			
火曜日	かんたんリズム	スタジオ	10:00~11:00	牧野	20	8	12	¥6,600	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29			
	姿勢改善・ボディケア	スタジオ	11:10~12:10	牧野	20	8	12	¥6,600	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29			
	中級スイム	プール	10:35~11:35	大野	16	4	11	¥8,470	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22				
	元気アップ体操	スタジオ	13:45~14:45	河合	20	3	12	¥6,600	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29			
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	¥6,600		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
	住吉さわやか体操Ⅱ	スタジオ	10:45~11:45	前田	20	4	12	¥6,600		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
	初級スイム	プール	11:00~11:45	富田	16	6	12	¥6,600		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
	中級スイム	プール	12:00~13:00	富田	16	5	12	¥9,240		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
	ステップアップスイム(月単位)	プール	13:10~14:10	富田	6	3	-	月6,600円(4回時)		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
	健康体操	スタジオ	13:15~14:30	斉藤	20	11	10	¥5,500		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16				
	元気アップ体操	スタジオ	14:45~15:45	海野	20	10	12	¥6,600		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
	大人バレエ	多目的	19:30~20:40	原野	14	7	12	¥16,500		7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30		
木曜日	アクアダンス	プール	10:25~11:10	大野	20	3	11	¥6,050	1	8	15	22	休	13	20	27	3	10	17	24			
	太極拳	スタジオ	10:00~11:00	藤岡	20	8	11	¥6,050	1	8	15	22	休	13	20	27	3	10	17	24			
	はじめてヨガ60	スタジオ	11:30~12:30	平野	20	9	12	¥6,600	1	8	15	22	29	休	13	20	27	3	10	17	24		
	ヨガ60	スタジオ	13:00~14:00	平野	20	9	11	¥6,050	1	8	15	22	休	13	20	27	3	10	17	24			
	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	¥6,050	1	8	15	22	休	13	20	27	3	10	17	24			
金曜日	ヨガ70	スタジオ	10:30~11:40	岡田	20	8	13	¥7,150	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		
	オーダーメイドスイム(1回単位)	プール	11:15~11:55	柴田	1	1	-	1回制 4,400円	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25		
	4泳法強化スイム(2ヵ月単位)	プール	12:00~13:00	柴田	14	5	-	2ヵ月 8回時 6,600円	4月・5月は開催なし								4	11	18	25			
	やさしいピラティス	スタジオ	13:00~14:00	大野	20	3	12	¥6,600	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25		
	HULAHULA	スタジオ	14:15~15:00	草西	20	9	12	¥6,600	2	9	16	23	休	7	14	21	28	4	11	18	25		
土曜日	少人数制スクール	プール	12:15~13:15	柴田	6	3	-	1ヵ月 4回時 6,600円	3	10	17	24	休	8	15	22	29	5	12	19	26		
	はじめてヨガ70	スタジオ	13:10~14:20	岡田	20	8	13	¥7,150	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
日	ヨガ70	スタジオ	9:30~10:40	岡田	20	8	13	¥7,150	4	11	18	25	休	2	9	16	23	30	6	13	20	27	

※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。



お待たせしました…

4月1日(木)より

プール再開します

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