

2024年度  
和泉市立市民体育館 スポーツ教室要項

Aコース

曜日	教室名	時間	対象	定員	参加費			回数
					一般	高校・大学	小・中学生	
月	フレッシュ体操A	10:00~12:00	高校生以上の女性	40	4,200	2,700	-	10
	ダンスエクササイズ	14:00~15:15	高校生以上	40	4,730	3,190	-	11
	親子健康体操	15:00~16:05	H30.4.2~R3.4.1 生まれの幼児と保護者	40組	4,620	-	2,200	11
	こども体操A	16:10~17:15	小学1~3年生	40	-	-	2,200	11
	こども体操B	17:15~18:20	小学1~3年生	40	-	-	2,200	11
火	バドミントンA	10:00~12:00	高校生以上	35	6,110	4,160	-	13
	バドミントンC	19:00~21:00	中学生以上	35	6,110	4,160	3,250	13
木	バドミントンB	10:00~12:00	高校生以上	35	6,110	4,160	-	13
	卓球A	9:30~11:30	高校生以上	40	5,590	3,640	-	13
	卓球C	19:00~21:00	中学生以上	30	5,590	3,640	2,860	13
	いきいき体操C	11:45~13:00	50歳以上	40	5,590	-	-	13
	こども空手道	17:00~18:15	小・中学生	30	-	-	2,600	13
金	いきいき体操A	9:15~10:30	50歳以上	40	5,160	-	-	12
	いきいき体操B	10:45~12:00	50歳以上	40	5,160	-	-	12
	フレッシュ体操B	13:00~15:00	高校生以上の女性	40	4,620	2,970	-	11
	やさしい太極拳	19:00~21:00	中学生以上	40	5,040	3,240	2,400	12
日	卓球B	9:00~11:00	中学生以上	40	5,160	3,360	2,640	12
	こども剣道	13:00~15:00	小・中学生	30	-	-	2,400	12

Bコース

曜日	教室名	時間	対象	定員	参加費			回数
					一般	高校・大学	小・中学生	
月	月曜ヨガ①	9:30~10:50	高校生以上の女性	10	6,600	-	-	11
	月曜ヨガ②	11:00~12:20	高校生以上の女性	10	6,600	-	-	11
	月曜ヨガ③	13:00~14:20	高校生以上の女性	10	6,600	-	-	11
	キッズダンス	15:30~16:30	小学3~6年	30	-	-	6,600	11
水	ジュニアバスケットボールA	16:25~17:25	小学3年~4年	20	-	-	4,000	10
	ジュニアバスケットボールB	17:30~19:00	小学5年~6年	30	-	-	6,000	10
	水曜ヨガ④	9:30~10:50	高校生以上の女性	10	6,000	-	-	10
	水曜ヨガ⑤	11:00~12:20	高校生以上の女性	10	6,000	-	-	10
	女性硬式テニス	9:25~10:55	高校生以上の女性	30	9,900	-	-	11
木	ピラティス	9:30~10:30	高校生以上の女性	10	7,200	-	-	12
金	金曜ヨガ⑥	19:20~20:40	高校生以上の女性	10	6,600	-	-	11
日	ジュニア卓球	11:15~12:45	小・中学生	30	-	-	7,200	12

<<<日程等の詳細は内面をご覧ください>>>

# 日程表（4月～7月）

## Aコース

曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
月	フレッシュ体操A	10:00～12:00	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	7/8	/	/	/
	ダンスエクササイズ	14:00～15:15	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	/	/
	親子健康体操	15:00～16:05	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	/	/
	こども体操A	16:10～17:15	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	/	/
	こども体操B	17:15～18:20	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	/	/
火	バドミントンA	10:00～12:00	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	バドミントンC	19:00～21:00	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
木	バドミントンB	10:00～12:00	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
	卓球A	9:30～11:30	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
	卓球C	19:00～21:00	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
	いきいき体操C	11:45～13:00	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
	こども空手道	17:00～18:15	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
金	いきいき体操A	9:15～10:30	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	/
	いきいき体操B	10:45～12:00	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	/
	フレッシュ体操B	13:00～15:00	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28	7/5	7/12	/	/
	やさしい太極拳	19:00～21:00	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	/
日	卓球B	9:00～11:00	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	/
	こども剣道	13:00～15:00	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	/

第2期へ継続希望の方は各教室の最終日まで継続の申し込みをお願いします。

## Bコース

曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
月	月曜ヨガ①	9:30~ 10:50	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			
	月曜ヨガ②	11:00~ 12:20	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			
	月曜ヨガ③	13:00~ 14:20	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			
	キッズダンス	15:30~ 16:30	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			
水	ジュニア バスケット ボールA	16:25~ 17:25	4/17	4/24	5/1	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17				
	ジュニア バスケット ボールB	17:30~ 19:00	4/17	4/24	5/1	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17				
	水曜ヨガ④	9:30~ 10:50	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	7/3	7/17				
	水曜ヨガ⑤	11:00~ 12:20	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	7/3	7/17				
	女性硬式テニス	9:25~ 10:55	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
木	ピラティス	9:30~ 10:30	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
金	金曜ヨガ⑥	19:20~ 20:40	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28	7/5	7/12			
日	ジュニア卓球	11:15~ 12:45	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14		

予備日

□ 第2期へ継続希望の方は各教室の最終日までに継続の申し込みをお願いします。

### ☆持ち物

・運動しやすい服装・室内用シューズ・用具（ラケット等）・タオル・飲み物

※バスケットボール教室はボールを持参ください

※種目によってはシューズが不要な場合があります。

※ピラティス・ヨガはヨガマットまたは大きめのバスタオルをお持ちください。

## ☆申し込み方法

抽選申込受付期間 4月2日(火)～8日(月) 15時まで

※同一種目の申し込みは1人1教室のみ

- \* 体育館窓口へ返信用はがきをお持ちください。
- \* 宛名面に住所氏名をご記入ください。
- \* 在住・在勤・在学証明書(免許証・保険証・学生証等)をお持ちください。
- \* 従来通り定員に達した教室につきましては抽選とさせていただきます。

## ☆抽選日 4月9日(火) 13時～

※抽選後空きのある教室についてはBコースのみ市外の方のお申し込みも可能です。  
空き申し込みは4/10(木) 9時～ ※4/10は17時まで

## ☆申込期間

### 4/9(火) 抽選発表後～各教室初回開始前まで

- ※4/10(水)は9時～17時まで教室申し込みのみ行います。
- \* 参加費のお支払いは抽選発表後となります。
- \* 申込用紙に必要事項を記入し、**当選はがき**をご持参のうえ参加費を添えて窓口へお願いします。

## ☆教室参加上の注意

- 1回目の教室開始後は教室の変更・取消および納入された参加費の返金はできません。
- 教室に参加していない方の入室はできません。
- 教室中は講師・スタッフの指示に従ってください。
- 教室に参加される方は、事前に健康上問題ないことをご確認のうえ参加ください。
- 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみおこないます。
- 傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- 暴風警報発令時や災害等で臨時休館となった場合は教室を中止します。
- お申込み時にいただく個人情報については、個人情報・和泉市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- 貴重品等の持ち物は各自で保管してください。紛失・盗難等の責任はおりません。

