

2025年度 第3期
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	3,780	2,430	-	9
	ダンスエクササイズ	14:00～15:15	高校生以上	40	3,870	2,610	-	9
	親子健康体操	15:00～16:05	H31.4.2～R4.4.1 生まれの幼児と保護者	40組	3,780	-	1,800 (こども1人追加)	9
	こども体操A	16:10～17:15	小学1～3年生	40	-	-	1,800	9
	こども体操B	17:15～18:20	小学1～3年生	40	-	-	1,800	9
火	バドミントンA	10:00～12:00	高校生以上	35	5,170	3,520	-	11
	バドミントンC	19:00～21:00	中学生以上	35	5,170	3,520	2,750	11
木	バドミントンB	10:00～12:00	高校生以上	35	4,700	3,200	-	10
	卓球A	9:30～11:30	高校生以上	40	4,300	2,800	-	10
	卓球C	19:00～21:00	中学生以上	30	4,300	2,800	2,200	10
	いきいき体操C	11:45～13:00	50歳以上	40	4,300	-	-	10
	こども空手道	17:00～18:15	小・中学生	30	-	-	2,000	10
金	いきいき体操A	9:15～10:30	50歳以上	40	4,300	-	-	10
	いきいき体操B	10:45～12:00	50歳以上	40	4,300	-	-	10
	フレッシュ体操B	13:00～15:00	高校生以上の女性	40	4,200	2,700	-	10
	やさしい太極拳	19:00～21:00	中学生以上	40	3,780	2,430	1,800	9
日	卓球B	9:00～11:00	中学生以上	40	3,870	2,520	1,980	9
	こども剣道	13:00～15:00	小・中学生	30	-	-	1,800	9

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	5,400		-	9
	やさしいヨガ	11:00～12:20	高校生以上の女性	10	5,400		-	9
	月曜ヨガ③	13:00～14:20	高校生以上の女性	10	5,400		-	9
	キッズダンス	15:30～16:30	小学生	30	-	-	5,400	9
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	-	-	3,600	9
	ジュニアバスケットボールB	17:30～19:00	小学5年～6年	30	-	-	5,400	9
	水曜ヨガ④	9:30～10:50	高校生以上の女性	10	4,800		-	8
	水曜ヨガ⑤	11:00～12:20	高校生以上の女性	10	4,800		-	8
	女性硬式テニス	9:25～10:55	高校生以上の女性	30	8,100		-	9
木	ピラティス①	9:30～10:30	高校生以上の女性	10	6,000		-	10
	ピラティス②	10:40～11:40	高校生以上の女性	10	6,000		-	10
金	金曜ヨガ⑥	19:20～20:40	高校生以上の女性	10	6,000		-	10
日	ジュニア卓球	11:15～12:45	小・中学生	30	-	-	5,400	9

＜＜＜日程等の詳細は内面をご覧ください＞＞＞

日程表（1月～3月）

Aコース

曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
月	フレッシュ体操A	10:00～12:00	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
	ダンスエクササイズ	14:00～15:15	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
	親子健康体操	15:00～16:05	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
	こども体操A	16:10～17:15	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
	こども体操B	17:15～18:20	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
火	バドミントンA	10:00～12:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
	バドミントンC	19:00～21:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
木	バドミントンB	10:00～12:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
	卓球A	9:30～11:30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
	卓球C	19:00～21:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
	いきいき体操C	11:45～13:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
	こども空手道	17:00～18:15	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
金	いきいき体操A	9:15～10:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	
	いきいき体操B	10:45～12:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	
	フレッシュ体操B	13:00～15:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	
	やさしい太極拳	19:00～21:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		
日	卓球B	9:00～11:00	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22		
	こども剣道	13:00～15:00	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22		

☆無料体験受付中！！体験後に途中参加の場合残り回数分のお支払いとなります。（詳しくは体育館スタッフまで）

※満員の教室は無料体験できません。また各教室、初回も無料体験できませんのでご注意ください。

日程表（1月～3月）

Bコース

曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月	月曜ヨガ①	9:30～10:50	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	
	やさしいヨガ	11:00～12:20	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	
	月曜ヨガ③	13:00～14:20	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	
	キッズダンス	15:30～16:30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	
水	ジュニアバスケットボールA	16:25～17:25	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18	
	ジュニアバスケットボールB	17:30～19:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18	
	水曜ヨガ④	9:30～10:50	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18		
	水曜ヨガ⑤	11:00～12:20	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18		
	女性硬式テニス	9:25～10:55	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
木	ピラティス①	9:30～10:30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	ピラティス②	10:40～11:40	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
金	金曜ヨガ⑥	19:20～20:40	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
日	ジュニア卓球	11:15～12:45	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22	

☆無料体験受付中！！体験後に途中参加の場合残り回数分のお支払いとなります。（詳しくは体育館スタッフまで）

※満員の教室は無料体験できません。また各教室、初回も無料体験できませんのでご注意ください。

☆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お持ちください。
- ・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。
- ・ヨガ・ピラティス・こども空手・こども剣道は室内用シューズは不要です。

継続申込受付期間

※11月12日（水）は休館日のため受付は17時までです。

※定員を超えた場合は12月20日午前9時より抽選を行いますので、必ず午前9時までに受付を済ましてください。

(第1期もしくは第2期教室参加者は申込用紙の記入は不要です)

- ・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ありません。
- ・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上、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。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

