

一般教室

※窓口受付は10:00~17:00です。

教室名	と	き	内	容	対	象	定	員	費	用	申	込	日
					(抽選)				(保険料等)				
やさしいヨガ		4/6~6/22 の月曜日 (全11回)	13:30~14:30	穏やかな呼吸に意識を向けて、心地よく体を動かしてやさしくヨガのポーズを行う。心と体のこわばりをほぐし、ストレスを解消しリフレッシュを図る	一般		30人		5,500円				
健康 フィットネス	1部	4/7~6/23 の火曜日 (全9回)	10:00~11:00	有酸素運動・筋力・ストレッチの3要素を取り入れ、音楽に合わせて楽しく健康づくり	一般		各30人		各4,500円		抽選申込	3/3(火)~9(月)	
	2部		11:15~12:15										
バレーボール		4/7~7/21 の火曜日 (全11回)	9:30~12:00	バレーボールの楽しさを体験しながら、9人制バレーにおける基本動作を習得(初心者歓迎)	一般		20人		5,500円				
ヨガ	1部	4/1~6/17 の水曜日 (全10回)	9:30~10:30	ヨガのポーズや呼吸法により、体のゆがみ・ストレスなど肉体と精神両面を改善	一般		各30人		各5,000円		抽選日	3/11(水)	
	2部		11:00~12:00										
トレーニング講座		4/1~6/17 第1・3水曜日 (全6回)	12:05~12:50	女性パーソナルトレーナーが有酸素運動、ウエイトトレーニング、ストレッチ及びケアを6回に分けて丁寧に指導する	高校生以上の女性		9人		3,000円			本申込	
リラックスヨガ	1部	4/2~6/18 の木曜日 (全12回)	9:30~10:30	ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と身体のリラクゼーションを図る	一般		各30人		各6,000円		抽選日	3/12(木)~18(水)	
	2部		11:00~12:00										
スロートレーニング	1部	4/3~6/19 の金曜日 (全11回)	9:30~10:30	ストレッチや音楽に合わせた簡単な運動で低下する筋力を維持する。運動初心者の方も気軽に参加できるプログラム	一般		各30人		各5,500円		※3/10(火)休館日		
	2部		10:45~11:45										
たのしくエアロビクス		4/10~6/19 の金曜日 (全11回)	10:30~11:30	音楽に合わせて楽しく身体を動かし、エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチにより全身を整える	一般		12人		5,500円				

子ども教室

教室名	と	き	内	容	対	象	定	員	費	用	申	込	日
					(抽選)				(保険料等)				
親子ふれあい遊び		4/13~6/22 の月曜日 (全10回)	10:30~11:15	親子で楽しく遊ぶことで、コミュニケーションを増やし、親子の絆を深める。子どもの成長を間近で感じ、よりよい親子関係を作る	親子 ※①		8組		5,000円				
キッズダンス	初心者	4/6~6/22 の月曜日 (全11回) 通年制 ※③	16:30~17:20	ダンスの基礎・ストレッチをメインに練習し、音楽に合わせて踊る楽しさを知っていただく	小学生 1~6年生		各16人		各5,500円 (春期分)		抽選申込	3/3(火)~9(月)	
	初級		17:30~18:20										
幼児体操	1部	4/7~6/23 の火曜日 (全9回) 通年制 ※③	16:20~17:10	跳び箱、鉄棒、マット運動などの学校体育の基本動作を習得	年長 年中 ※②		若干名		各4,000円 (春期分)		抽選日	3/11(水)	
	2部		17:20~18:10										
K-POPダンス	初心者	4/7~6/23 の火曜日 (全7回) 通年制 ※③	17:30~18:30	ダンス初心者向け。リズムトレーニングなどを行い、ダンスの基礎を学ぶ。K-POPの曲を使用したカバーダンスや簡単なオリジナルダンスで楽しく踊る	中学生 1~3年生		若干名		各3,500円 (春期分)		本申込	3/12(木)~18(水)	
	初級		18:40~19:40										
幼児の体力づくり		4/9~6/18 の木曜日 (全11回) 通年制 ※③	16:30~17:30 (15分前から入場可能)	各種器具を利用したサーキットトレーニングで基礎体力づくり	年長 年中 ※②		満員 キャンセル待ち 随時受付		5,500円 (春期分)				
エヴェッサ バスケットボール スクール		4/2~6/25 の木曜日 (全13回) 通年制 ※③	17:00~18:20	バスケットボールの楽しさはもちろん、運動能力向上、個人のスキルアップ、将来のプロ選手候補育成を目的とする	小学生 3~6年生		若干名		21,450円 (春期分)				
K-POP ジュニア	初心者	4/3~6/19 の金曜日 (全11回) 通年制 ※③	16:30~17:20	K-POPの音楽に合わせて、リズムをとったり踊りやすいようにしたダンスを踊りながら、基礎体力と踊る楽しさを学ぶ	小学生 1~6年生		若干名		各5,500円 (春期分)		※3/10(火)休館日		
	初級		17:30~18:20										
ヒップホップ ダンス	初心者	4/4~6/20 の土曜日 (全11回) 通年制 ※③	18:40~19:40	ダンス初心者向け。基礎からゆっくり進めながら、柔軟性・筋力・リズム感を養う。楽しさ・礼儀・協調性などを身につける	中学生 1~3年生		若干名		各5,500円 (春期分)				
	初級		19:50~20:50										

- ※ 注意事項
- ※① 『親子ふれあい遊び』は2023年(令和5年)4月2日~2024年(令和6年)4月1日生まれの子と親。
  - ※② 『幼児体操』『幼児の体力づくり』は2020年(令和2年)4月2日~2022年(令和4年)4月1日生まれ。
  - ※③ 通年制教室は、辞退のお申し出がない限り継続受講が可能です。各期の途中に継続確認をさせていただきます。
- ※教室の中止など、総合スポーツセンター(072-761-5137もしくは072-761-5771)から電話させていただくことがあります。  
電話及び代理での申込はできません。全ての教室で抽選申込と抽選後の本申込が必要です。  
抽選日以後の部の移動はできません。

<教室開催日>

コース名	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	予備日
親子ふれあい遊び(月)	柔剣道場	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				6/29
キッズダンス(月)	A会議室	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			6/29
やさしいヨガ(月)	柔剣道場	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			6/29
幼児体操(火)	小体育室	4/7	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23						6/30
健康フィットネス(火)	柔剣道場	4/7	4/21	4/28	5/5	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23					6/30
バレーボール(火)	大体育室	4/7	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30	7/7	7/21			7/28
K-POPダンス(火)	A会議室	4/7	4/21	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23							6/30
ヨガ(水)	柔剣道場	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				6/24
トレーニング講座(水)	トレーニング室	4/1	4/15	5/6	5/20	6/3	6/17								
幼児の体力づくり(木)	大体育室	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18			6/25
リラックスヨガ(木)	柔剣道場	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		6/25
エヴェッサ バスケットボール スクール(木)	大体育室	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
K-POPジュニア(金)	A会議室	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19			6/26
スロートレーニング(金)	柔剣道場	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19			6/26
たのしくエアロビクス(金)	A会議室	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19			6/26
ヒップホップダンス(土)	A会議室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			6/27