一般教室

※窓口受付は10:00～17:00です。

教室名		と き		内容	対象（抽選）	定員	費用（保険料含）	申込日
やさしいヨガ		10/5～12/14の月曜日（全9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どき、ストレスを解消しリフレッシュを図る	一般	３０人	4,500円	抽選申込 9/1(火)～7(月) 抽選日 9/9（水） 本申込 9/10(木)～16(水) ※9/8（火）休館日
健康フィットネス	１部	10/6～12/15の火曜日（全8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4,000円	
	２部		11：15～12：15					
ヨガ	１部	10/7～12/16の水曜日（全11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5,500円	
	２部		11：00～12：00					
トレーニング講座		10/7～12/16第1・3の水曜日（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	
リラックスヨガ	１部	10/1～12/17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	
	２部		11：00～12：00					
スロートレーニング	１部	10/2～12/18の金曜日（全12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6,000円	
	２部		10：45～11：45					
たのしくエアロビクス		10/2～12/18の金曜日（全12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	6,000円	

子ども教室

教室名		と き		内容	対象（抽選）	定員	費用（保険料含）	申込日
親子ふれあい遊び		10/5～12/14の月曜日（全9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	4,500円	抽選申込 9/1(火)～7(月) 抽選日 9/9（水） 本申込 9/10(木)～16(水) ※9/8（火）休館日
キッズダンス	初心者	10/5～12/14の月曜日（全9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る	小学生 1～6年生	満員 キャンセル待ち 随時受付	各4,500円（秋期分）	
	初級		17：30～18：20	ダンスの基礎に加え、ステップや表現力を身につけ、色々なダンスの楽しみを感じ、仲間と共有する				
幼児体操	１部	10/6～12/15の火曜日（全7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運動を習得	年長 年中 ※②	満員 キャンセル待ち 随時受付	各3,500円（秋期分）	
	２部		17：20～18：10			若干名		
K－POPダンス	初心者	10/6～12/15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（秋期分）	
	初級		18：40～19：40	ダンス経験者向け。幅広いK-POPの楽曲を使用し、独学では難しい振り付けについて学ぶ。人気のK-POPの曲で楽しく踊る				
幼児の体力づくり		10/1～12/17の木曜日（全12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	6,000円（秋期分）	
エヴェッサ バスケットボール スクール		10/1～12/17の木曜日（全12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	19,800円（秋期分）	
K－POP ジュニア	初心者	10/2～12/18の金曜日（全12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6,000円（秋期分）	
	初級		17：30～18：20	ダンスに必要な基礎練習とK-POPアイドルの振付を実際に踊ることで体力と表現力の向上、協調性を育む		満員 キャンセル待ち 随時受付		
ヒップホップ ダンス	初心者	10/3～12/19の土曜日（全12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6,000円（秋期分）	
	初級		19：50～20：50	ダンス経験者向け。ダンスの基礎からレベルアップを目指す。振り付けを通してアイソレーションや踊りの見せ方、体の使い方を覚える				

※ 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。

※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	予備日
親子ふれあい遊び	（月）	柔剣道場	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				12/21
キッズダンス	（月）	A会議室	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				12/21
やさしいヨガ	（月）	柔剣道場	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				12/21
幼児体操	（火）	小体育室	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15						12/22
健康フィットネス	（火）	柔剣道場	10/6	10/20	10/27	11/3	11/17	11/24	12/1	12/15					12/22
K－POPダンス	（火）	A会議室	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15						12/22
ヨガ	（水）	柔剣道場	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23
トレーニング講座	（水）	トレーニング室	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16							
幼児の体力づくり	（木）	大体育室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
リラックスヨガ	（木）	柔剣道場	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
エヴェッサ バスケットボール スクール	（木）	大体育室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	
K－POPジュニア	（金）	A会議室	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
スロートレーニング	（金）	柔剣道場	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
たのしくエアロビクス	（金）	A会議室	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
ヒップホップダンス	（土）	A会議室	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12 代行	12/19	12/26