

◎…29年4月～5月は小アリーナ天井工事のため休講になります。

★ロングコース

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	回数	教室内容
親子体操 ※	◎ 月	10:15～ 11:15	30組	2歳～ 未就学児	¥6,000	1期 10回コース	色々な運動やリズム体操で楽しく身体を動かし親子でふれあいます。
キッズ体操	◎ 月	15:45～ 16:45	40人	H23.4.2～ H25.4.1 生まれの幼児	¥4,000	1期 10回コース	リズム体操や運動遊びを通して、楽しく体を動かします。 ※年中・年長対象の教室です。
バドミントン	木	10:15～ 11:45	35人	高校生以上	¥6,000	1期 10回コース	初心者を対象に基本技能・ルール等を学び、楽しく運動を行います。
楽しいシニアスポーツ	木	13:15～ 14:45	20人	50歳以上	¥4,800	1期 8回コース	軽スポーツを楽しみながらストレッチで気持ちよく体をのびします。
キッズフットサル (低学年)	木	17:40～ 19:00	30人	小学 1～3年生	¥4,000	1期 10回コース	フットサルの基本技術習得・向上をはかり、楽しく運動を行います。
キッズフットサル (高学年)	木	19:10～ 20:30	30人	小学 4～6年生	¥4,000	1期 10回コース	フットサルの技術習得・向上をはかり、楽しく運動を行います。
健康リフレッシュ体操	金	10:15～ 11:45	55人	50歳以上	¥6,000	1期 10回コース	ウォーキング・筋トレ・ストレッチ等の運動を通し、健康維持・増進をはかります。
太極柔力球	金	13:15～ 14:45	20人	高校生以上	¥4,800	1期 8回コース	専用のラケットとボールを使い、リズムカルに楽しく身体を動かします。

※親子体操教室は子ども1人に対して、保護者1名で1組になります。

保護者1人に対して双子・年子のお子さんが一緒に参加される場合、2人目のお子さんは3,000円となります。

★ショートコース

◎…29年4月～5月は小アリーナ天井工事のため休講になります。

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	回数	教室内容
バランストレーニング	火	9:20～ 10:20	30人	高校生以上	¥2,400	1期 4回コース	正しいストレッチで動きやすい身体を作っていく、ゆがんだ骨組をたてなおし、まっすぐ立てる筋肉を作っていきます。
かんたんエアロ ◎	火	9:30～ 10:30	60人	高校生以上	¥2,400	1期 4回コース	初めての方でも安心して参加できるエアロビクス運動です。
はじめてピラティス	火	13:15～ 14:15	25人	高校生以上	¥2,400	1期 4回コース	精神的な開放と身体の調和・強化を促進していくクラスです。
ソフトエアロ ◎	金	9:30～ 10:30	60人	高校生以上	¥2,400	1期 4回コース	初めての方でも安心して参加できます。楽しくエアロビクス運動ができます。
エアロビクス ◎	金	10:40～ 11:40	60人	高校生以上	¥2,400	1期 4回コース	効果的なエアロビクス運動で脂肪燃焼や体力をつけたい方向けのクラスです。
みんなでエアロ	月	9:20～ 10:20	20人	高校生以上	¥2,400	1期のみ の開催	初めての方でも安心して参加できるエアロビクス運動です。 ※小アリーナ天井工事のための臨時教室になります。

★登録制コース

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	回数	教室内容
ゆったりヨガ	月	10:45～ 11:45	40人	高校生以上	¥600	月2・3回 程度	身体の動きを整え、心身の調和やリラックスをはかります。
スッキリヨガ	火	10:45～ 12:00	40人	高校生以上	¥600	月2・3回 程度	体を整え、リセットした状態で心地よくヨガのポーズを楽しみます。
バレーボール	木	10:00～ 11:45	30人	高校生以上	¥600	月数回	初心者を対象に基本技能・ルール等を学び、楽しく運動を行います。
のびのびヨガ (タイ式ヨガ)	金	13:00～ 14:00	40人	高校生以上	¥600	月2回	タイ式ヨガの呼吸法を取り入れ、心身共にリラックスさせるヨガ教室です。
サタデーハンドボール	土	10:00～ 11:30	30人	小・中学生	¥400	月1回 程度	パスやシュート等の基本技術からゲームまでを学び、楽しく運動します。

※サタデーハンドボール教室は、小学生及びハンドボールクラブに所属していない中学生が対象です。

★ ロングコース実施日

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	2期は
月	親子体操	1	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16~

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	2期は
月	キッズ体操	1	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16~

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

※ゼッケンをお子さまの胸のあたりに、フルネームでお願いします。（縦10cm×横15cm程度）
安全ピンは使用しないでください。

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	2期は
木	バドミントン	1	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	9/28~

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	3期は
木	楽しい シニア スポーツ	1	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	10/12~
		2	7/6	7/13	7/20	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

※大きめのバスタオル（ストレッチマットの上に敷きます）

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	2期は
木	キッズフットサル	1	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	9/28~

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

室内用シューズは靴底が黒以外（あめ色または白色など）の突起のないものをご用意ください。

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	3期は
金	健康リフレッ シュ体操	1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	10/13~
		2	6/30	7/7	7/14	7/21	8/25	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	3期は
金	太極柔力球	1	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	10/13~
		2	7/7	7/14	7/21	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	

●持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。

☆継続手続きについて（ロング・ショートコース対象）

次期を継続して参加される場合は、最終回目が終わるまでにお支払ください。

入金のない場合は席の確保は出来ません。

次期以降より参加される場合は、前期最終回目の翌日から申込み可能です。

各教室の日程は変更する場合がございます。予めご了承ください

★ ショートコース実施日

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
火	バランストレーニング	1	4/11	4/18	4/25	5/9
		2	5/16	5/23	5/30	6/6
		3	6/13	6/20	6/27	7/4
	はじめてピラティス	4	7/11	7/18	7/25	8/1
		5	8/29	9/5	9/12	9/19
火	かんたんエアロ	1	1期・2期は休講 (3期の申込みは5/22~)			
		2	1期・2期は休講 (3期の申込みは5/22~)			
		3	6/13	6/20	6/27	7/4
		4	7/11	7/18	7/25	8/1
		5	8/29	9/5	9/12	9/19
金	ソフトエアロ	1	1期・2期は休講 (3期の申込みは5/22~)			
		2	1期・2期は休講 (3期の申込みは5/22~)			
	エアロビクス	3	6/2	6/9	6/16	6/23
		4	6/30	7/7	7/14	7/21
		5	9/1	9/8	9/15	9/22
月	みんなでエアロ	1	4/17	4/24	5/8	5/22

6期は
9/26~

6期は
9/26~

6期は
9/29~

- 持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオル、大きめのバスタオル（ストレッチマットの上に敷きます）
※バランストレーニング、はじめてピラティスは室内用シューズは必要ありません。

★ 登録制コース実施日

曜日	教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月
月	ゆったりヨガ	4/17	5/8	6/5	7/3	8/7	9/4
		4/24	5/22	6/12	7/10	8/21	9/11
		/	5/29	6/19	7/24	/	9/25
火	スッキリヨガ	4/18	5/9	6/6	7/4	8/8	9/5
		4/25	5/16	6/13	7/11	8/22	9/12
		/	5/30	6/27	7/18	8/29	9/19
木	バレーボール	/	5/11	6/8	7/6	/	9/14
		/	5/18	6/15	7/13	/	9/21
		/	5/25	6/22	/	/	9/28
		/	/	6/29	/	/	/
金	のびのびヨガ (タイ式ヨガ)	4/14	5/12	6/9	7/7	8/4	9/8
		4/21	5/26	6/23	7/14	8/25	9/22
土	サタデーハンドボール	4/22	5/13	/	7/29	8/12	9/16
		/	5/27	/	/	/	/

- 持ち物 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物（蓋のできるもの）、タオルなど。
※ゆったりヨガ、スッキリヨガ、のびのびヨガは大きめのバスタオル（ストレッチマットの上に敷きます）
※ゆったりヨガ、スッキリヨガ、のびのびヨガは室内用シューズは必要ありません。
- サタデーハンドボール教室参加について
室内用シューズは靴底が黒以外（あめ色または白色など）の突起のないものをご用意ください。
各教室の日程は変更する場合がございます。予めご了承ください

★スクールコース ※詳しくは別紙参照

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	回数	教室内容
キッズバレエ (パント)	月	※16:00~ 16:45	20人	3歳~6歳 初心者	¥4,200	1期 ※ 4回コース	音楽に合わせて、目で見て耳で感じて身体を動かす楽しさを身につけます。
キッズバレエ (パニ)	月	※17:00~ 17:45	20人	小学1年~ 小学3年	¥4,200	1期 ※ 4回コース	リズム感を養い、身体能力を高め美しい姿勢を身につけます。
キッズバレエ (スワ)	月	※18:00~ 18:45	20人	小学4年~ 小学6年	¥4,200	1期 ※ 4回コース	リズム感を養い、身体能力を高め美しい姿勢を身につけます。
HIPHOPダンス (キッズ)	木	16:30~ 17:30	20人	4歳~ 小学2年	¥4,200	1期 4回コース	リズムに合わせて踊る楽しみやダンスの基本動作を楽しく学びます。
HIPHOPダンス (Jr)	木	17:40~ 18:40	20人	小学3年~ 小学6年	¥4,200	1期 4回コース	HIPHOPダンスの基本動作や新しい振付を学び、楽しく踊るクラスです。
インドアテニススクール (一般)	月・火 金	別紙参照	各12人	中学生以上	¥7,000	1期 4回コース	基本・初級・中級クラス (各90分)。 ※詳しくは別紙参照。
インドアテニススクール (Jr)	月・火 金	別紙参照	各12人	小学生	¥4,300	1期 4回コース	テニスの楽しさや技能習得だけでなく、礼儀・集団行動におけるマナーも身につきます。
インドアテニススクール (JL・JL+)	月・火	別紙参照	各12人	小・中学生	¥7,000	1期 4回コース	テニス技能を習得し、試合出場を目指す選手クラスです。コーチの推薦が必要になります。
フィジカル	月	16:00~ 16:50	各12人	小学生	¥4,300	1期 4回コース	「すべてのスポーツの基礎となる運動能力の向上」を目的とし、投げる、跳ぶ、走るなどの動作や、多種目のスポーツを行います。
バドミントンスクール・A	火	17:15~ 19:00	30人	小学生以上	¥4,200	1期 4回コース	初心者対象の基本技能やルール習得から技能向上、試合で勝つ為の練習を実施しています。
バドミントンスクール・B	火	19:05~ 20:50	30人	中学生以上	¥4,200	1期 4回コース	初心者対象の基本技能やルール習得から技能向上、試合で勝つ為の練習を実施しています。

※スクールコースの詳細は別紙『各スクール教室』案内をご覧ください。

※キッズバレエ教室については期によって時間・回数が変更になる場合があります。

別紙『キッズバレエ教室』案内をご覧ください。

◆スポーツ教室のお申込み方法は、下記の通りです。

受付時間 9:00~20:00 (休館日を除く)

●ロング・ショート・スクールコース

1階事務所にて所定用紙に記入のうえ、参加費をお支払ください。(来館による先着順)

※すべて継続制のコースとなっています。次期を継続して参加される場合は、参加されている期の最終日までにお支払ください。(入金のない場合は席の確保はできません)

※次期より参加される場合は、前期最終回の翌日から申込み可能です。

●登録制コース

申込用紙にて登録(無料)し、参加費は参加当日にお支払ください。

※当日定員あり、先着順受付。

◆参加上の注意事項

- 教室開始後は教室の変更、取消し及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乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。また教室中は指導員・体育館職員の指示に従ってください。
 - 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。傷害保険に加入していますのでケガをした場合は必ず指導員または1階事務所までお知らせください。
 - 教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。
 - 暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通りに実施できない場合があります。予めご了承ください。
 - 参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- ※車でのご送迎の乗降は必ず駐車場内またはロータリーでお願いします。(10分まで無料です)

EBARA OIKE

家原大池
体育館

指定管理者：シンコースポーツ・アズビル共同事業体

〒593-8304 堺市西区家原寺町1-18-1

TEL: 072-271-1718 FAX: 072-271-1793

HP: <http://sakaisports.com>

