

## 2024年度（2025年1月～3月） 大人教室 ご案内

◆ 開催日予定表 ◆ ※各教室 体験料は1,650円となります。

| 種目             | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 開催日 |    |        |       | 月額<br>受講料<br>(税込)            | 対象    | 開催場所         | 講師名                 |     |
|----------------|----|-------------|-----|-----|----|--------|-------|------------------------------|-------|--------------|---------------------|-----|
|                |    |             |     | 月   |    |        |       |                              |       |              |                     |     |
| バレーボール         | 月  | 09:30～11:30 | 50名 | 1月  | 6  | 20     | 27    | 3回<br>3,600円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場AB  | 大阪府ママさん<br>バレーボール連盟 |     |
|                |    |             |     | 2月  | 3  | 17     | 24(祝) |                              |       |              |                     |     |
|                |    |             |     | 3月  | 3  | 17     | 24    |                              |       |              |                     |     |
| テニス B          | 月  | 12:20～13:40 | 12名 | 1月  | 6  | 20     | 27    | 3回<br>4,800円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場A・B | グラスホッパー<br>合同会社     |     |
|                |    |             |     | 2月  | 3  | 17     | 24(祝) |                              |       |              |                     |     |
|                |    |             |     | 3月  | 3  | 17     | 24    |                              |       |              |                     |     |
| テニス            |    | 19:10～20:30 | 22名 | 1月  | 6  | 20     | 27    | 4回<br>6,400円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場A・B | グラスホッパー<br>合同会社     |     |
|                |    |             |     | 2月  | 10 | 17     | 24(祝) |                              |       |              |                     | 3/3 |
|                |    |             |     | 3月  | 10 | 17     | 24    |                              |       |              |                     | 31  |
| らくらく体操<br>①    | 火  | 9:30～10:30  | 24名 | 1月  | 7  | 14     | 21    | 3回<br>3,300円<br>4回<br>4,400円 | 60歳以上 | 第二<br>体育場    | 加藤・田中・<br>淺野の内2名    |     |
|                |    |             |     | 2月  | 4  | 11(休講) | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
|                |    |             |     | 3月  | 4  | 11     | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
| らくらく体操<br>②    | 火  | 10:45～11:45 | 24名 | 1月  | 7  | 14     | 21    | 3回<br>3,300円<br>4回<br>4,400円 | 60歳以上 | 第二<br>体育場    | 加藤・田中・<br>淺野の内2名    |     |
|                |    |             |     | 2月  | 4  | 11(休講) | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
|                |    |             |     | 3月  | 4  | 11     | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
| 太極拳            | 火  | 13:00～14:30 | 25名 | 1月  | 7  | 14     | 21    | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 第二<br>体育場    | 橋詰                  |     |
|                |    |             |     | 2月  | 4  | 11(祝)  | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
|                |    |             |     | 3月  | 4  | 11     | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
| ヨガA            | 火  | 19:00～20:00 | 16名 | 1月  | 7  | 14     | 21    | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室         | 泊                   |     |
|                |    |             |     | 2月  | 4  | 11(祝)  | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
|                |    |             |     | 3月  | 4  | 11     | 18    |                              |       |              |                     | 25  |
| 卓球教室           | 水  | 9:15～11:15  | 15名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 第二<br>体育場    | 佐川                  |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
| 体づくり           | 水  | 10:00～11:20 | 13名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>4,400円                 | 50歳以上 | スタジオ         | 片山                  |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
| ヘルシー<br>エクササイズ | 水  | 9:45～10:45  | 16名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 多目的室         | ナタラジャ<br>ボックス       |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
| ダンス<br>エクササイズ  | 水  | 10:50～11:50 | 10名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 多目的室         | ナタラジャ<br>ボックス       |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
| ツボヨガ           | 水  | 12:40～13:40 | 16名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室         | 廣岡                  |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
| バドミントン<br>①    | 水  | 12:30～14:15 | 30名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>4,800円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場B   | プロショップ<br>ユゲ        |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
| バドミントン<br>②    | 水  | 14:30～16:15 | 30名 | 1月  | 8  | 15     | 22    | 4回<br>4,800円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場B   | プロショップ<br>ユゲ        |     |
|                |    |             |     | 2月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |
|                |    |             |     | 3月  | 5  | 12     | 19    |                              |       |              |                     | 26  |

## ◆ 開催日予定表 ◆ ※各教室 体験料は1,650円となります。

| 種目          | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 月  | 開催日 |        |       |     | 定期教室<br>受講料<br>(税込)          | 対象    | 開催場所       | 講師名                          |
|-------------|----|-------------|-----|----|-----|--------|-------|-----|------------------------------|-------|------------|------------------------------|
| バドミントン<br>③ | 水  | 18:45～20:30 | 30名 | 1月 | 8   | 15     | 22    | 29  | 4回<br>4,800円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場B | プロショップ<br>ユゲ                 |
|             |    |             |     | 2月 | 5   | 12     | 19    | 26  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 5   | 12     | 19    | 26  |                              |       |            |                              |
| ヨガB         | 木  | 10:30～11:30 | 16名 | 1月 | 9   | 16     | 23    | 30  | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室       | 泊                            |
|             |    |             |     | 2月 | 6   | 13     | 20    | 27  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 6   | 13     | 20(祝) | 27  |                              |       |            |                              |
| シニア体操       | 木  | 9:30～11:00  | 8名  | 1月 | 9   | 16     | 23    | 30  | 4回<br>5,200円                 | 60歳以上 | 会議室        | 粕本                           |
|             |    |             |     | 2月 | 6   | 13     | 20    | 27  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 6   | 13     | 20(祝) | 27  |                              |       |            |                              |
| フラダンス       | 木  | 9:30～11:00  | 20名 | 1月 | 9   | 16     | 23    | 30  | 4回<br>4,800円                 | 16歳以上 | 多目的室       | アロヒラニ                        |
|             |    |             |     | 2月 | 6   | 13     | 20    | 27  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 6   | 13     | 20(祝) | 27  |                              |       |            |                              |
| 熟年体操<br>A   | 金  | 9:10～10:25  | 36名 | 1月 | 10  | 17     | 24    | 31  | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場  | 加藤和・村上・<br>深田・加藤真・<br>浅野の内3名 |
|             |    |             |     | 2月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
| 熟年体操<br>B   | 金  | 10:35～11:50 | 36名 | 1月 | 10  | 17     | 24    | 31  | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場  | 加藤和・村上・<br>深田・加藤真・<br>浅野の内3名 |
|             |    |             |     | 2月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
| 熟年体操<br>C   | 金  | 13:00～14:15 | 24名 | 1月 | 10  | 17     | 24    | 31  | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場  | 加藤和・村上・<br>深田・加藤真・<br>浅野の内2名 |
|             |    |             |     | 2月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
| 熟年体操<br>D   | 金  | 14:25～15:40 | 24名 | 1月 | 10  | 17     | 24    | 31  | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場  | 加藤和・村上・<br>深田・加藤真・<br>浅野の内2名 |
|             |    |             |     | 2月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
| 美姿勢ヨガ       | 金  | 12:30～13:30 | 16名 | 1月 | 10  | 17     | 24    | 31  | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室       | 池                            |
|             |    |             |     | 2月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
| ピラティス       | 金  | 19:00～20:00 | 16名 | 1月 | 10  | 17     | 24    | 31  | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室       | 吉井                           |
|             |    |             |     | 2月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 7   | 14     | 21    | 28  |                              |       |            |                              |
| 卓球スクール<br>① | 土  | 09:30～11:00 | 12名 | 1月 | 11  | 18(休講) | 25    | 2/1 | 3回<br>4,650円<br>4回<br>6,200円 | 16歳以上 | 第二<br>体育場  | プロショップ<br>ユゲ                 |
|             |    |             |     | 2月 | 8   | 15     | 22    | 3/1 |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 8   | 15     | 22    | 29  |                              |       |            |                              |
| 卓球スクール<br>② | 土  | 11:10～12:40 | 12名 | 1月 | 11  | 18(休講) | 25    | 2/1 | 3回<br>4,650円<br>4回<br>6,200円 | 16歳以上 | 第二<br>体育場  | プロショップ<br>ユゲ                 |
|             |    |             |     | 2月 | 8   | 15     | 22    | 3/1 |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 8   | 15     | 22    | 29  |                              |       |            |                              |
| 太極柔力球       | 土  | 13:20～14:50 | 25名 | 1月 | 11  | 18(休講) | 25    | 2/1 | 3回<br>3,300円<br>4回<br>4,400円 | 16歳以上 | 第二<br>体育場  | 野口                           |
|             |    |             |     | 2月 | 8   | 15     | 22    | 3/1 |                              |       |            |                              |
|             |    |             |     | 3月 | 8   | 15     | 22    | 29  |                              |       |            |                              |

※全ての方対象の教室は満16歳以上の方からお申込みいただけます。

① 開催日程/担当講師は、都合により変更になる場合がございます。

② 参加人数が少ない時は、教室の開催を中止致します