2025年度　（ 10月 ～ 12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	月	開催日				月額受講料（税込）	対象	開催場所	講師名
バレーボール	月	09:30～11:30	50名	10月	6	20	27		3回 3,600円	16歳以上	第一体育場AB	大阪府家庭人バレーボール連盟
				11月	3（祝）	17	12/1					
				12月	8	15	22					
テニス B	月	12:20～13:40	12名	10月	6	20	27		3回 4,800円	１６歳以上	第一体育場A・B	グラスホッパー合同会社
				11月	3（祝）	17	12/1					
				12月	8	15	22					
テニス C	月	14:00～15:20	12名	10月	6	20	27		3回 4,800円	１６歳以上	第一体育場A・B	グラスホッパー合同会社
				11月	3（祝）	17	12/1					
				12月	8	15	22					
テニス	月	19:10～20:30	22名	10月	9/29	6	20	27	３回 4,800円 4回 6,400円	１６歳以上	第一体育場A・B	グラスホッパー合同会社
				11月	3（祝）	10	17	24（休講）				
				12月	1	8	15	22				
らくらく体操①	火	9:30～10:30	24名	10月	7	14	21	28	4回 4,400円	60歳以上	第二体育場	田中・浅野
				11月	4	11	18	25				
				12月	2	9	16	23				
らくらく体操②	火	10:45～11:45	24名	10月	7	14	21	28	4回 4,400円	60歳以上	第二体育場	田中・浅野
				11月	4	11	18	25				
				12月	2	9	16	23				
太極拳	火	13:00～14:30	25名	10月	7	14	21	28	4回 4,400円	１６歳以上	第二体育場	橋詰
				11月	4	11	18	25				
				12月	2	9	16	23				
ヨガA	火	19:00～20:00	16名	10月	7	14	21	28	4回 5,200円	１６歳以上	多目的室	泊
				11月	4	11	18	25				
				12月	2	9	16	23				
卓球教室	水	9:15～11:15	15名	10月	8	15	22	29	4回 4,400円	１６歳以上	第二体育場	佐川
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
体力づくり	水	10:00～11:20	13名	10月	8	15	22	29	4回 4,400円	50歳以上	スタジオ	片山
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
ヘルシーエクササイズ	水	9:45～10:45	16名	10月	8	15	22	29	4回 4,400円	１６歳以上	多目的室	ナタラジャボックス
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
ダンスエクササイズ	水	10:50～11:50	10名	10月	8	15	22	29	4回 4,400円	１６歳以上	多目的室	ナタラジャボックス
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
ツボヨガ	水	12:40～13:40	16名	10月	8	15	22	29	4回 5,200円	１６歳以上	多目的室	廣岡
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				

2025年度　（ 10月 ～ 12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	月	開　催　日				月額受講料（税込）	対象	開催場所	講師名
ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ①	水	12:30～14:15	30名	10月	8	15	22	29	4回 4,800円	１６歳以上	第一体育場B	プロショップユゲ
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ②	水	14:30～16:15	30名	10月	8	15	22	29	4回 4,800円	１６歳以上	第一体育場B	プロショップユゲ
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ③	水	18:45～20:30	30名	10月	8	15	22	29	4回 4,800円	１６歳以上	第一体育場B	プロショップユゲ
				11月	5	12	19	26				
				12月	3	10	17	24				
ヨガB	木	10:30～11:30	16名	10月	2	9	16	23	4回 5,200円	１６歳以上	多目的室	泊
				11月	6	13	20	27				
				12月	4	11	18	25				
シニア体操	木	9:20～10：50	8名	10月	2	9	16	23	4回 5,200円	60歳以上	会議室	辻本
				11月	6	13	20	27				
				12月	4	11	18	25				
フラダンス	木	15:30～16:30	20名	10月	2	9	16	23	4回 4,800円	１６歳以上	多目的室	アロヒラニ
				11月	6	13	20	27				
				12月	4	11	18	25				
熟年体操A	金	9:10～10:25	36名	10月	3	10	17	24	4回 3,600円	50歳以上	第二体育場	加藤和・上田・深田・山崎・浅野の内3名
				11月	10/31	7	14	28				
				12月	5	12	19	26				
熟年体操B	金	10:35～11:50	36名	10月	3	10	17	24	4回 3,600円	50歳以上	第二体育場	加藤和・上田・深田・山崎・浅野の内3名
				11月	10/31	7	14	28				
				12月	5	12	19	26				
熟年体操C	金	13:00～14:15	24名	10月	3	10	17	24	4回 3,600円	50歳以上	第二体育場	加藤和・上田・深田・山崎・浅野の内2名
				11月	10/31	7	14	28				
				12月	5	12	19	26				
熟年体操D	金	14:25～15:40	24名	10月	3	10	17	24	4回 3,600円	50歳以上	第二体育場	加藤和・村上・深田・加藤真・浅野の内2名
				11月	10/31	7	14	28				
				12月	5	12	19	26				
美姿勢ヨガ	金	12:30～13:30	16名	10月	3	10	17	24	4回 5,200円	１６歳以上	多目的室	池
				11月	10/31	7	14	28				
				12月	5	12	19	26				
ピラティス	金	19:00～20:00	16名	10月	3	10	17	24	4回 5,200円	１６歳以上	多目的室	吉井
				11月	10/31	7	14	28				
				12月	5	12	19	26				
卓球スクール①	土	09:30～11:00	12名	10月	4	11	18	25	4回 6,200円 3回 4,650円	１６歳以上	第二体育場	プロショップユゲ
				11月	1	8	15	29				
				12月	6	20	27					
卓球スクール②	土	11:10～12:40	12名	10月	4	11	18	25	4回 6,200円 3回 4,650円	１６歳以上	第二体育場	プロショップユゲ
				11月	1	8	15	29				
				12月	6	20	27					
太極柔力球	土	13:20～14:50	25名	10月	4	11	18	25	4回 4,400円 3回 3,300円	１６歳以上	第二体育場	野口
				11月	1	8	15	29				
				12月	6	20	27					

※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

③ 受講料については、各教室の開催後の返金、欠席の場合の返金もできませんので予めご了承下さい。　④ 体験については、一種目に月一回限りとさせて頂きます

指定管理者　：　新生ビルテクノ・セントラルスポーツプラザ共同事業体