

2025年度（2026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	月	開催日				月額受講料(税込)	対象	開催場所	講師名			
バレー・ポール	月	09:30～11:30	50名	1月	5	19	26	/ /		16歳以上	第一体育場A・B	大阪府家庭人 バレー・ポール連盟			
				2月	2	16	23(祝)	/ /							
				3月	2	16	23	/ /							
テニス B	月	12:20～13:40	12名	1月	5	19	26	/ /		16歳以上	第一体育場A・B	グラスホッパー 合同会社			
				2月	2	16	23(祝)	/ /							
				3月	2	16	23	/ /							
テニス C	月	14:00～15:20	12名	1月	5	19	26	/ /		16歳以上	第一体育場A・B	グラスホッパー 合同会社			
				2月	2	16	23(祝)	/ /							
				3月	2	16	23	/ /							
テニス	月	19:10～20:30	22名	1月	5	19	26	2/2	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			
				2月	9	16	23(祝)	3/2							
				3月	9	16	23	30							
らくらく体操①	火	9:30～10:30	24名	1月	6	13	20	27	4回 4,400円	60歳以上	第二体育場	田中・浅野			
				2月	3	10	17	24							
				3月	3	10	17	24							
らくらく体操②	火	10:45～11:45	24名	1月	6	13	20	27	4回 4,400円	60歳以上	第二体育場	田中・浅野			
				2月	3	10	17	24							
				3月	3	10	17	24							
太極拳	火	13:00～14:30	25名	1月	6	13	20	27	4回 4,400円	16歳以上	第二体育場	橋詰			
				2月	3	10	17	24							
				3月	3	10	17	24							
ヨガA	火	19:00～20:00	16名	1月	6	13	20	27	4回 5,200円	16歳以上	多目的室	泊			
				2月	3	10	17	24							
				3月	3	10	17	24							
卓球教室	水	9:15～11:15	15名	1月	7	14	21	28	4回 4,400円	16歳以上	第二体育場	佐川			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
体力づくり	水	10:00～11:20	13名	1月	7	14	21	28	4回 4,400円	50歳以上	スタジオ	片山			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
ヘルシー・エクササイズ*	水	9:45～10:45	16名	1月	7	14	21	28	4回 4,400円	16歳以上	多目的室	ナタラジヤボックス			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
ダンス・エクササイズ	水	10:50～11:50	10名	1月	7	14	21	28	4回 4,400円	16歳以上	多目的室	ナタラジヤボックス			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
ツボヨガ	水	12:40～13:40	16名	1月	7	14	21	28	4回 5,200円	16歳以上	多目的室	廣岡			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
バドミントン①	水	12:30～14:15	30名	1月	7	14	21	28	4回 4,800円	16歳以上	第一体育場B	プロショップユゲ			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
バドミントン②	水	14:30～16:15	30名	1月	7	14	21	28	4回 4,800円	16歳以上	第一体育場B	プロショップユゲ			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							
バドミントン③	水	18:45～20:30	30名	1月	7	14	21	28	4回 4,800円	16歳以上	第一体育場B	プロショップユゲ			
				2月	4	11(祝)	18	25							
				3月	4	11	18	25							

2025年度（2026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。

1900年1月0日

種目	曜日	時間帯	定員	月	開催日				定期教室受講料(税込)	対象	開催場所	講師名
ヨガB	木	10:30～11:30	16名	1月	8	15	22	29	4回 5,200円	16歳以上	多目的室	泊
				2月	5	12	19	26				
				3月	5	12	19	26				
シニア体操	木	9:20～10:50	8名	1月	8	15	22	29	4回 5,200円	60歳以上	会議室	辻本
				2月	5	12	19	26				
				3月	5	12	19	26				
フラダンス	木	15:30～16:30	20名	1月	8	15	22	29	4回 4,800円	16歳以上	多目的室	アロヒラニ
				2月	5	12	19	26				
				3月	5	12	19	26				
熟年体操A	金	9:10～10:25	36名	1月	9	16	23	30	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
				2月	6	13	20	27				
				3月	6	13	20(祝)	27				
熟年体操B	金	10:35～11:50	36名	1月	9	16	23	30	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
				2月	6	13	20	27				
				3月	6	13	20(祝)	27				
熟年体操C	金	13:00～14:15	24名	1月	9	16	23	30	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
				2月	6	13	20	27				
				3月	6	13	20(祝)	27				
熟年体操D	金	14:25～15:40	24名	1月	9	16	23	30	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
				2月	6	13	20	27				
				3月	6	13	20(祝)	27				
美姿勢ヨガ	金	12:30～13:30	16名	1月	9	16	23	30	4回 5,200円	16歳以上	多目的室	池
				2月	6	13	20	27				
				3月	6	13	20(祝)	27				
ピラティス	金	19:00～20:00	16名	1月	9	16	23	30	4回 5,200円	16歳以上	多目的室	吉井
				2月	6	13	20	27				
				3月	6	13	20(祝)	27				
卓球スクール①	土	09:30～11:00	12名	1月	10	24	31	X	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
				2月	7	14	21	28				
				3月	7	14	21	28				
卓球スクール②	土	11:10～12:40	12名	1月	10	24	31	X	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
				2月	7	14	21	28				
				3月	7	14	21	28				
太極柔力球	土	13:20～14:50	25名	1月	10	24	31	X	4回 4,400円 3回 3,300円	16歳以上	第二体育場	野口
				2月	7	14	21	28				
				3月	7	14	21	28				

※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