

# 2026年度 (7月～9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<br>受講料<br>(税込)            | 対象    | 開催場所         | 講師名                |
|----------------|----|-------------|-----|----|---------|----------|----------|-----|------------------------------|-------|--------------|--------------------|
| バレーボール         | 月  | 09:30～11:30 | 50名 | 7月 | 6       | 20<br>祝日 | 27       |     | 3回<br>3,600円                 | 16歳以上 | 第一<br>体育場A・B | 大阪府家庭人<br>バレーボール連盟 |
|                |    |             |     | 8月 | 3       | 17       | 24       |     |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 7       | 21<br>祝日 | 28       |     |                              |       |              |                    |
| テニス B          | 月  | 12:20～13:40 | 12名 | 7月 | 6       | 20<br>祝日 | 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    |
|                |    |             |     | 8月 | 3       | 17       | 24       |     |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 7       | 21<br>祝日 | 28       |     |                              |       |              |                    |
| テニス C          | 月  | 14:00～15:20 | 12名 | 7月 | 6       | 20<br>祝日 | 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    |
|                |    |             |     | 8月 | 3       | 17       | 24       |     |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 7       | 21<br>祝日 | 28       |     |                              |       |              |                    |
| テニス            |    | 19:10～20:30 | 22名 | 7月 | 6       | 13       | 20<br>祝日 | 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    |
|                |    |             |     | 8月 | 3       | 17       | 24       | 31  |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 7       | 14       | 21<br>祝日 | 28  |                              |       |              |                    |
| らくらく体操<br>①    | 火  | 9:30～10:30  | 24名 | 7月 | 7       | 14       | 21       | 28  | 4回<br>4,400円<br>3回<br>3,300円 | 60歳以上 | 第二<br>体育場    | 田中・浅野              |
|                |    |             |     | 8月 | 4       | 18       | 25       | 9/1 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 8       | 15       | 22<br>休講 | 29  |                              |       |              |                    |
| らくらく体操<br>②    | 火  | 10:45～11:45 | 24名 | 7月 | 7       | 14       | 21       | 28  | 4回<br>4,400円<br>3回<br>3,300円 | 60歳以上 | 第二<br>体育場    | 田中・浅野              |
|                |    |             |     | 8月 | 4       | 18       | 25       | 9/1 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 8       | 15       | 22<br>休講 | 29  |                              |       |              |                    |
| 太極拳            | 火  | 13:00～14:30 | 25名 | 7月 | 7       | 14       | 21       | 28  | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 第二<br>体育場    | 橋詰                 |
|                |    |             |     | 8月 | 4       | 18       | 25       | 9/1 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 8       | 15       | 22<br>祝日 | 29  |                              |       |              |                    |
| ヨガA            | 火  | 19:00～20:00 | 16名 | 7月 | 7       | 14       | 21       | 28  | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室         | 泊                  |
|                |    |             |     | 8月 | 4       | 18       | 25       | 9/1 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 8       | 15       | 22<br>祝日 | 29  |                              |       |              |                    |
| 卓球教室           | 水  | 9:15～11:15  | 15名 | 7月 | 8       | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 第二<br>体育場    | 佐川                 |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| 体力づくり          | 水  | 10:00～11:20 | 13名 | 7月 | 8       | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,400円                 | 50歳以上 | スタジオ         | 片山                 |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| ヘルシー<br>エクササイズ | 水  | 9:45～10:45  | 16名 | 7月 | 8       | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 多目的室         | ナタラジャ<br>ボックス      |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| ダンス<br>エクササイズ  | 水  | 10:50～11:50 | 10名 | 7月 | 8       | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,400円                 | 16歳以上 | 多目的室         | ナタラジャ<br>ボックス      |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| ツボヨガ           | 水  | 12:40～13:40 | 16名 | 7月 | 8       | 15       | 22       | 29  | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室         | 小林                 |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| バドミントン<br>①    | 水  | 12:30～14:15 | 30名 | 7月 | 8<br>休講 | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,800円<br>3回<br>3,600円 | 16歳以上 | 第一<br>体育場B   | プロショップ<br>ユゲ       |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| バドミントン<br>②    | 水  | 14:30～16:15 | 30名 | 7月 | 8<br>休講 | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,800円<br>3回<br>3,600円 | 16歳以上 | 第一<br>体育場B   | プロショップ<br>ユゲ       |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |
| バドミントン<br>③    | 水  | 18:45～20:30 | 30名 | 7月 | 8<br>休講 | 15       | 22       | 29  | 4回<br>4,800円<br>3回<br>3,600円 | 16歳以上 | 第一<br>体育場B   | プロショップ<br>ユゲ       |
|                |    |             |     | 8月 | 5       | 19       | 26       | 9/2 |                              |       |              |                    |
|                |    |             |     | 9月 | 9       | 16       | 23<br>祝日 | 30  |                              |       |              |                    |

## 2026年度（7月～9月）大人教室 ご案内

1900年1月0日

◆ 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                   |
|-------------|----|-----------------|-----|----|---------------------|----|----------------------|------|------------------------------|-------|-----------|-----------------------|
| ヨガB         | 木  | 10:30～11:30     | 16名 | 7月 | 2                   | 9  | 16                   | 23   | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室      | 泊                     |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/30                | 6  | 20                   | 27   |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   |                              |       |           |                       |
| シニア体操       | 木  | 9:20～10:50      | 8名  | 7月 | 2                   | 9  | 16                   | 23   | 4回<br>5,200円                 | 60歳以上 | 会議室       | 辻本                    |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/30                | 6  | 20                   | 27   |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   |                              |       |           |                       |
| フラダンス       | 木  | 15:30～16:30     | 20名 | 7月 | 2                   | 9  | 16                   | 23   | 4回<br>4,800円                 | 16歳以上 | 多目的室      | アロヒラニ                 |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/30                | 6  | 20                   | 27   |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   |                              |       |           |                       |
| 熟年体操<br>A   | 金  | 9:10～10:25      | 36名 | 7月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場 | 加藤・村上<br>深田・山崎<br>内3名 |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/31                | 7  | 28                   | 9/4  |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 11                  | 18 | 25                   | 10/2 |                              |       |           |                       |
| 熟年体操<br>B   | 金  | 10:35～11:50     | 36名 | 7月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場 | 加藤・村上<br>深田・山崎<br>内3名 |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/31                | 7  | 28                   | 9/4  |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 11                  | 18 | 25                   | 10/2 |                              |       |           |                       |
| 熟年体操<br>C   | 金  | 13:00～14:15     | 24名 | 7月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場 | 加藤・村上<br>深田・浅野<br>内2名 |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/31                | 7  | 28                   | 9/4  |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 11                  | 18 | 25                   | 10/2 |                              |       |           |                       |
| 熟年体操<br>D   | 金  | 14:25～15:40     | 24名 | 7月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   | 4回<br>3,600円                 | 50歳以上 | 第二<br>体育場 | 加藤・村上<br>深田・浅野<br>内2名 |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/31                | 7  | 28                   | 9/4  |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 11                  | 18 | 25                   | 10/2 |                              |       |           |                       |
| 美姿勢ヨガ       | 金  | 12:30～13:30     | 16名 | 7月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室      | 池                     |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/31                | 7  | 28                   | 9/4  |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 11                  | 18 | 25                   | 10/2 |                              |       |           |                       |
| ピラティス       | 金  | 19:00～20:00     | 16名 | 7月 | 3                   | 10 | 17                   | 24   | 4回<br>5,200円                 | 16歳以上 | 多目的室      | 吉井                    |
|             |    |                 |     | 8月 | 7/31                | 7  | 28                   | 9/4  |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 11                  | 18 | 25                   | 10/2 |                              |       |           |                       |
| 卓球スクール<br>① | 土  | 09:30～11:00     | 12名 | 7月 | <del>4<br/>休講</del> | 11 | 18                   | 25   | 4回<br>6,200円<br>3回<br>4,650円 | 16歳以上 | 第二<br>体育場 | プロショップ<br>ユゲ          |
|             |    |                 |     | 8月 | 1                   | 8  | <del>22<br/>休講</del> | 29   |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 5                   | 12 | 19                   | 10/3 |                              |       |           |                       |
| 卓球スクール<br>② | 土  | 11:10～<br>12:40 | 12名 | 7月 | <del>4<br/>休講</del> | 11 | 18                   | 25   | 4回<br>6,200円<br>3回<br>4,650円 | 16歳以上 | 第二<br>体育場 | プロショップ<br>ユゲ          |
|             |    |                 |     | 8月 | 1                   | 8  | <del>22<br/>休講</del> | 29   |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 5                   | 12 | 19                   | 10/3 |                              |       |           |                       |
| 太極柔力球       | 土  | 13:20～14:50     | 25名 | 7月 | <del>4<br/>休講</del> | 11 | 18                   | 25   | 4回<br>4,400円<br>3回<br>3,300円 | 16歳以上 | 第二<br>体育場 | 野口                    |
|             |    |                 |     | 8月 | 1                   | 8  | <del>22<br/>休講</del> | 29   |                              |       |           |                       |
|             |    |                 |     | 9月 | 5                   | 12 | 19                   | 10/3 |                              |       |           |                       |

※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してさせて頂きます

※ シニア体操は、8月7日木曜日より開催時間が 9時20分～10時50分 に変更となります。 ※

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