2026．10～

西成スポーツセンター 大人教室 プログラム内容

※１６歳以上から参加可能

■スポーツ教室



多目的室

プログラム名	内容	定員	受講料/回数
楽ラク健康づくり A･B	脳トレと様々な運動を組み合わせることで脳の活性化と筋力アップを目指します。(80 分)	15名	3，080円/月4回 体験1回1，200円
健康体力アップ	有酸素、柔軟、筋力トレーニングを行いバランス良く体力アップを目指します。(80 分)	15 名	3，080円/月4回 体験1回1，200円
ZUMBA	ラテン系の音楽と様々な世界のダンスステップを合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。ノリノリダンスでストレス解消！シェイプアップ効果◎ (60 分)	20 名	5，280円/月4回 体験1回 1，500 円
ピラティス	体幹のトレーニングと呼吸法で、正しい姿勢や調整能力、バランス感覚の向上を目指します。(60 分)	15 名	5，280円/月4回 体験1回 1，500 円
ヨガ	立位のポーズを中心に気持ちよく動いて、心身の健康を目指します。体の歪みを改善したい方。(60 分)	20名	5，280円/月4回 体験1回 1，500 円
リラックスヨガ	呼吸を意識してポーズを取ります。ほぐしやマッサージで身体を緩めることで、自律神経を整えます。(60 分)	15名	5，720円/月4回 体験1回 1，500 円

第 2 体育場

プログラム名	内容	定員	受講料/回数
健康体操 A･B	有酸素(リズム)運動＋筋トレやストレッチ、頭の体操など楽しみながら体力アップを目指します。(80 分)	40 名	2，640円/月4回 体験1回 1，200 円
気功･太極拳	入門･初級太極拳から 24 式太極拳へと学習していきます。ゆっくりと動く太極拳で姿勢や身体のバランスを整えることを目指します。(90 分)	40名	3，520円/月4回 体験1回 1，200 円

第 1 体育場

プログラム名	内容	定員	受講料/回数/月
硬式テニス A～E	初級～中級までのクラスです。基本的なショットの打ち方やゲーム形式での練習を行います。(90 分)	15～30 名	4，400 円/月4回 体験1回 1，200 円
卓球	初心者から中級者までのクラスです。ラケットの握り方から試合形式で打ち合えるまでレベルに合わせた指導を行います。(90 分)	15名	3，960 円/月4回 体験1回 1，200 円

■プールプログラム ※別途施設使用料

プログラム名	内容	定員	受講料/回数
大人水泳教室	前半はクロール、後半はクロール･背泳ぎ･平泳ぎ･バタフライを泳ぎます。泳力向上を目標に練習します。(60 分)	16 名	440 円/1 回
フィンスイム	フィン(足ひれ)を使い足の動かし方や身体の使い方を練習します。(60 分)	16 名	510 円/1 回
1 ヶ月集中コース	1 ヶ月毎に泳法を変えて集中して泳ぐ練習をします。(60 分)	16 名	440 円/1 回
シニア教室	ゲーム等を中心に潜ったり歩いたり水泳の基礎を練習します。(60 分)	16 名	440 円/1 回
アクアビクス	音楽に合わせて、水の抵抗を活かした動作を行います。(45分)	20名	440 円/1 回
ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄﾚｯｽﾝ	コーチと1対 1、もしくはグループでレッスンを行います。(30 分) 3 名まで受入可能	1名～3名迄	2,200 円/1 回

★プールプログラム 月別種目★

	水曜日 大人水泳 中上級・初中級 13:10～･19:00～	木曜日 大人水泳 初級 12:15～	金曜日 1カ月集中 初級 11:00～	土曜日 大人水泳 初級 11:15～
10 月	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	バタフライ
11 月	クロール	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
12 月	バタフライ	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ
1 月	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール
2 月	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	バタフライ
3 月	クロール	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ