

住之江スポーツセンター 週間プログラム

	日曜日	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日	金曜日	土曜日			
			第1体育場	第2体育場	第1体育場	第2体育場			第1体育場			
									第1・3土曜	第2土曜	第4土曜	
9:00	一般開放（教室・プログラムなし）	休館日					一般開放（教室・プログラムなし）	一般開放（教室・プログラムなし）				
10:00			バドミントン 教室 9:45～ 11:45		卓球教室A 9:45～ 11:45				バドミントン 開放DAY ①10:00～ 11:30 ②11:30～ 13:00	卓球 開放DAY ①9:45～ 11:30 ②11:45～ 13:30 ③13:45～ 15:30 ④15:45～ 17:30	ピックル ボール 開放DAY ①10:00～ 11:30 ②11:30～ 13:00 ③13:00～ 14:30	
11:00				リフレッシュ ヨガ 10:30～ 11:30		ストレッチ & リズムダンス 10:30～ 12:00						
12:00												
13:00					卓球教室B 12:45～ 14:45							
14:00				パラスポーツ チャレンジ DAY 13:00～ 16:30 第3火曜 のみ		健康体操 13:15～ 14:45			小学生 運動教室 13:30～ 14:30			
15:00												
16:00						ジュニア スポーツ① 15:40～ 16:40						
17:00						ジュニア スポーツ② 16:50～ 17:50						
18:00					チアダンス① 17:00～ 18:00							
19:00					チアダンス② 18:00～ 19:00							
20:00					チアダンス③ 19:00～ 20:00							

住之江スポーツセンター 教室案内

☆期制教室☆多 体験990円／1回

教室名	開催日時		受講料	対象	内容
バドミントン	火曜日	9:45~11:45	7,000円／10回	15歳以上	ラケットの持ち方から基本ショット、ゲームまで楽しく学びます。 初心者から経験者までレベルに応じて指導します。
卓球A	水曜日	9:45~11:45			基本フォームやラリー、ゲームを通して技術を身につけます。 運動不足解消や健康づくりにもおすすめです。
卓球B	水曜日	12:45~14:45			ストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせて楽しく体を動かします。 無理なくリズム感や柔軟性を養います。
ストレッチ&リズムダンス	水曜日	10:30~12:00			筋力・柔軟性・バランス能力の向上を目的とした体操です。 健康維持や介護予防におすすめです。
健康体操	水曜日	13:15~14:45		小学1~3年生	走る・跳ぶ・投げるなど、さまざまな運動を通して運動能力の基礎を育みます。 楽しみながら運動習慣を身につけます。
小学生運動教室	土曜日	13:30~14:30			

1期：4月~6月、2期：7月~9月、3期：10月~12月、4期：1月~3月 ※小学生運動教室のみ2期生 1期：4月~9月、2期：10月~3月

☆月謝制教室☆多 体験1,320円／1回

教室名	開催日時		受講料	対象	内容
リフレッシュヨガ	火曜日	10:30~11:30	4,400円／月4回	15歳以上	呼吸を整えながら無理なくポーズを行い、心身のリフレッシュを目指します。 初心者の方も安心してご参加いただけます。
ジュニアスポーツ	水曜日	15:40~16:40	4,400円／月4回	4歳~小学1年生	走る・跳ぶ・投げるなど、さまざまな運動を通して運動能力の基礎を育みます。 楽しみながら運動習慣を身につけます。
		16:50~17:50		小学2~6年生	
チアダンス	火曜日	17:00~18:00	6,160円／月4回	4歳~小学4年生	ポンポンを使ったダンスや基礎ステップを学び、笑顔と表現力を育てます。 リズム感やチームワークも身につきます。
		18:00~19:00	6,600円／月4回	小学5年生~中学3年生	
		19:00~20:00		上級者	

☆開放DAY☆多

教室名	開催日時		受講料	対象	内容
バドミントン	第1・3土曜日	10:00~11:30 11:30~13:00	大人250円／1回 子ども150円／1回		個人利用料のみで左記の種目をお楽しみいただけます。 申込方法は、別途案内をご確認ください。
卓球	第2土曜日	9:45~11:30 11:45~13:30 13:45~15:30 15:45~17:30			
匹克ルボール	第4土曜日	10:00~11:30 11:30~13:00 13:00~14:30			
パラスポーツチャレンジDAY	第3火曜日	13:00~16:30	無料	障がいのある方 ・介護者	フライングディスクやボッチャ、フラフープなどで運動できる場所を開放します。

