

おとな教室 ご案内

1期2ヶ月教室(年6期)



きらっと!体操

椅子に座ってのリズム体操・筋力トレーニング、ストレッチなどの全身運動を楽しく行います。運動が初めての方もお気軽にご参加いただけます。

曜日 [月曜日] 9:20~10:20
[水曜日] 13:00~14:00

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 各25名

ボールエクササイズ

ボールを使いエクササイズします。姿勢のバランスや筋肉の緊張をとる練習をします。

曜日 [月曜日] 10:30~11:30

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 10名

ストレッチチューブヨガ

ヨガのストレッチの動きにチューブで負荷を加え筋力アップを目指します。

曜日 [月曜日] 10:30~11:30

参加費 7,280円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 10名

ヨガ

週に4クラスあるため、都合に合わせてクラスを体験できます。深い呼吸法やポーズにより心のリフレッシュと運動不足の解消に!!

曜日 [月曜日] 11:45~12:45
[水曜日] 18:30~19:30
[金曜日] 19:00~20:00
[土曜日] 12:00~13:00

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 各20名(月曜日は25名)



はじめての美・エクササイズ

軽快な音楽に合わせてオリジナルな振り付けを練習し、楽しく踊りを完成させていきます。

曜日 [月曜日] 13:00~14:00

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

はじめてのパワーヨガ

ヨガのポーズを連続して行い従来のヨガより消費カロリーが多くシェイプアップに効果的です。

曜日 [月曜日] 18:40~19:40

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

卓球

楽しく体を動かし長く続けられる運動がしたい方、簡単に始められピン球が打てるようになります。

Aクラスは基本練習 Bクラスは新しい技術戦術練習

曜日 [水曜日]

クラス [A 基本練習] 11:00~12:30
[B レベルアップ] 14:30~16:30

参加費 A 6,340円(8回)
B 8,470円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 各15名

トータルボディケア

座位でストレッチ、筋トレをします。チューブ、ボール、ボールなどを使用し有酸素運動で姿勢・腰痛・肩こり改善をします。

曜日 [月曜日] 19:50~20:50

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

太極拳

バランス、気血のながれを良くします。体力アップ・健康増進・呼吸法を身につけ簡化二十四式の基本です。

曜日 [水・金曜日] 9:45~10:45

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 各20名

背骨コンディショニング

腰痛予防緩和を目指します。関節の可動域を多くすることを目的に座位でのストレッチを中心に動きます。

曜日 [水曜日] 19:45~20:45

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

ズンバ(ZUMBA®)

様々なジャンルのステップで楽しむダンスプログラム。楽しく動くことでストレス解消にぴったりです♪

曜日 [金曜日] 11:00~12:00

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

ピラティス(A・B-60・B-90・C)

正しい姿勢を身につけていきます。

(A) ボールdeピラティス
(B) ピラティス&ウォーキング(60分、90分)
(C) 100トレコンディショニング

曜日 [火曜日] (A) 10:00~11:00
(B-60) 11:10~12:10
[土曜日] (B-90) 10:15~11:45
[金曜日] (C) 13:30~14:30

参加費 (A・B-60) 4,230円(8回)
(B-90) 6,340円(8回)
(C) 7,280円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 各20名(Cの100トレは10名)

ベリーダンス

中近東、エジプト発祥で、少しテンポの速い音楽に合わせて踊ります。

曜日 [金曜日] 16:00~17:00

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

フラダンス

スローテンポでしっとりとした時にはアップテンポな音楽に合わせてコミカルに踊ったり、歌詞に合わせてハワイの伝統的な文化や景色と一緒に感じましょう♪

曜日 [金曜日] 12:15~13:15

参加費 4,230円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 20名

大人水泳教室

クラス 初級 クロール、背泳ぎ25m泳ぐことを目標にします。

曜日 [月曜日] 9:30~10:30

クラス クロール中級

クロールを長く、楽に、きれいに泳ぐことを目標にします。

曜日 [月曜日] 18:55~19:55

クラス 中級

クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方で、平泳ぎバタフライ25m泳ぐことを目標とします。

曜日 [火曜日] 18:55~19:55
[水曜日] 11:50~12:50

クラス レベルアップ4泳法

4泳法25m泳げる方で、レベルアップを目指します。

曜日 [土曜日] 9:30~10:30

参加費 5,180円(8回)

対象 16歳以上 **定員** 各12名
(初級のみ15名)



子ども教室ご案内



ロックダンス

いろいろな音楽に合わせてダンスを踊ります。動きを突然静止(ロックする)踊りを目指します。(Bクラスはコーチによる認定有)

曜日 [月曜日]

クラス (年長~小学生) A 16:30~17:30
(年長~小学生) B 17:30~18:30

参加費 8,470円(8回)

対象 年長~小学生 **定員** 各15名

子ども体操

マット・跳び箱・鉄棒の技術習得、ボール・縄など学校の授業などで見本ができる姿勢、技術・体力を育みます。(Dクラスはコーチによる認定有)

曜日 [火曜日]

クラス (中年年長) A 15:20~16:10
(年長~小学生) B 16:30~17:25
(小学生以上) C 17:30~18:30
(小学生以上) D 18:35~19:35

参加費 8,470円(8回)

対象 年中~小学生

定員 A15名、B・C・D 各20名(Dクラスは認定)

キッズバレエ

クラシックバレエを基礎から学び、バレエの技術だけでなく心豊かに・健康で美しい身体づくりを目指します。(Cクラスはコーチによる認定有)

曜日 A [日曜日]、B [水曜日]、C [金曜日]

クラス (4歳~6歳)A12:00~13:00/(5歳~7歳)B16:45~17:45/(8歳~)C17:15~18:15

参加費 8,470円(8回) **対象** 4歳~小学生 **定員** A・B各15名、C20名(Cクラスは認定)



キッズダンス

いろいろな音楽に合わせて、基本の振り付けを覚え楽しみながらダンスをします。(Bクラスはコーチによる認定有)

曜日 [土曜日]

クラス (3歳~小学生) A 13:15~14:15
(小学生~) B 14:15~15:15

参加費 8,470円(8回)

対象 3歳~小学生 **定員** 各15名

子ども空手

全身運動で、体力と運動能力向上をめざします。礼儀作法や身を守る技術を身につけます。松濤館流 伝統空手道です。

曜日 [日曜日]

クラス A 9:30~10:30
(初級7級未満)
B 10:45~11:45
(中級7級以上)

参加費 6,820円(8回)

対象 5歳~小中学生

定員 各20名

※参加費の他に、1回利用ごとに都度利用料が必要です。都度利用料のお支払いは、1回券か回数券、もしくは定期券(1カ月有効)をご購入いただき、ご提示ください。

【プール・トレーニング場 利用料金表】

屋外プール
(夏季のみ)

利用場所	種別	1回券(当日券)	回数券(11枚)	定期券(1ヶ月)	1回券(当日券)
屋内プール	大人(16歳以上65歳未満)	700円	7,000円	4,900円	400円
	高齢者(65歳以上)	350円	3,500円	2,450円	150円
	子ども(16歳未満)	350円	3,500円	2,450円	150円
利用場所	種別	1回券(当日券)	回数券(11枚)	定期券(1ヶ月)	
トレーニング場	大人(18歳以上65歳未満)	600円	6,000円	6,000円	
	高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	3,000円	
	高校生または18歳未満	400円	4,000円	4,000円	
利用場所	種別	1回券(当日券)	回数券(11枚)	定期券(1ヶ月)	オリジナルセット定期券
屋内プール トレーニング場 セット	大人(18歳以上65歳未満)	1,000円	10,000円	8,500円	6,500円
	高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円	3,500円
	高校生または18歳未満	850円	8,500円	7,000円	4,000円

※表示価格は全て税込価格です。※オリジナルセット定期券については、下福島プールのみご利用となります。(他施設との共通利用はできません)※一度購入された利用券につきましては、払い戻しできませんのでご注意ください。※高齢者…65歳以上の方が対象。ご利用の場合、年齢の証明できるものをお持ちください。※小学4年生以下は、保護者(16歳以上)の同伴が必要です。(保護者1名につき、子供3名まで)※保護者の同伴の場合は、6歳未満は無料です。※障がい者手帳をお持ちの方は、無料です。介護を要する障がい者の方は、介護者の同伴(無料)が必要です。(障がい者の方は、ご利用時に毎回障がい者手帳もしくは障がい者手帳のコピーやマイリロID(障がい者手帳アプリ)のご提示をお願いします。)

大阪市立
下福島プール