

短期集中
レベルアップ!

子ども短期水泳教室

開催日 7/27・8/3・17・24(日)の4日間 好評受付中!

S-1

水慣れやバタ足などの基礎の習得をめざす小さなお子さまにオススメ

時間

10:30~11:30

定員

30名

対象

年少~小学校低学年

内容

水慣れ・顔つけ・ビート板キック・ノーブクロール

参加費

8,800円

S-2

水慣れやバタ足・クロール習得をめざす小学生にオススメ

時間

11:30~12:30

定員

30名

対象

年少~小学生

内容

水慣れ・顔つけ・ビート板キック・クロール

参加費

8,800円

S-3

クロールで12.5m泳げる方で泳法習得をめざすお子さまにオススメ

時間

14:30~15:50

定員

40名

対象

小学生~

内容

クロールで12.5m泳げる方

参加費

9,900円

子ども教室のご案内

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。

曜日

月

時間

17:30~18:30

対象

小学生

定員

15名

参加費

11,200円(8回)

キッズダンス

いろいろな音楽に合わせ、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

対象

5歳~小学生

クラス

時間

5歳~小学生
A13:15~14:15
小学生~
B14:15~15:15

定員

各15名

参加費

11,200円(8回)

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

日

時間

12:00~13:00

対象

4歳~6歳

クラス

時間

5歳~7歳
B16:45~17:45
8歳~
C17:15~18:15

定員

A・B:各15名
C:20名(Cクラスは認定)

対象

4歳~小学生

参加費

11,200円(8回)

子ども体操

マット・びびり・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

月

時間

12:00~13:00

対象

年少~小学生

クラス

時間

年少~小学生
A13:15~14:15
小学生~
B14:15~15:15

定員

A各15名 B各15名 C各20名(Dクラスは認定)

参加費

11,200円(8回)

プール教室

ベビースイミング

保護者と一緒にプールに入り、歌遊び、手遊び水慣れの練習をおこないます。お子様とのスキンシップをとるのに最適です。

曜日

月・火・金・土

時間

10:40~11:40

対象

6ヶ月~3歳児

定員

各15組(土は25組)

参加費

11,200円(8回)

子ども水泳教室A・Bクラス

水慣れから、泳ぎの基本を身につけクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ習得を目指します。進級システムにのっとり、2カ月ごとにテストを実施します。

曜日

日

時間

15:30~16:40

対象

A:年少~小学低学年 B:小学生~

定員

A各50名 B各55名

参加費

11,200円(8回)

リトルスイミング

プールでは、補助具をつけ、水遊びをしながら楽しく水に慣れていきます。集団性、協調性も養っていきます。

曜日

月・火・水・金

時間

14:30~15:30

対象

2歳6ヶ月~4歳

定員

各15名(土は25名)

参加費

11,200円(8回)

子ども水泳教室Cクラス

4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)のきれいな泳ぎ、泳力アップを目指して練習をします。またクロール25M級合格者は、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの練習をします。

曜日

月・火・水・金・土

時間

17:30~18:40

対象

小学生・中学生

定員

各60名

参加費

11,200円(8回)

楽しく体を動かそう!



子ども・大人 ECCジュニア教室

幼児クラス(4・5歳児)

“奇跡的言語習得力”を活かすなら今こそ英語の始めどき! 子どもの好奇心を引き出しながら、ことばの発達を促し「英語回路」を育てる、ワクワク体験いっぱいのレッスンです。

曜日・時間

火:14:20 / 金:14:40

月謝

60分 7,700円 80分 11,000円

小学生クラス(1~3年生/4~6年生)

英語の4技能と思考力を磨き「21世紀型スキル」を養う! 子どもの特性を活かしたアクティブなレッスンで学習効果を高めます。また、CLIL※を活用し、グローバルに活躍できるコミュニケーション能力を養成します。

曜日・時間

金:1~3年生/16:20 水:4~6年生/17:20

月謝

全学年 60分 7,700円
スーパーラーニングプラン100分12,100円

大人の英会話(わくわく英語)

成人~シニアの方対象

曜日・時間

火:13:00

月謝

60分 6,600円

大人教室のご案内

施設の受付までお越し頂き券売機にて施設利用チケットをご購入いただき受付へお渡しください。 ※当日はタオル、水分、運動できる服装をご持参ください。 ※室内シューズ(マシン)・水着・スイムキャップ(プール)を必ずお持ちください。

きらっと!体操

簡単なリズム体操・筋力トレーニング・ストレッチなど全身運動を楽しく行います。運動が初めての方も毎日の生活がきらっと輝くように体を動かしましょう。

曜日

月

時間

9:20~10:20

対象

16歳以上

定員

各20名

参加費

5,590円(8回)

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

時間

13:00~14:00

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

5,590円(8回)

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

時間

9:50~10:50

対象

16歳以上

定員

各20名

参加費

5,590円(8回)

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

時間

16:00~17:00

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

5,590円(8回)

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

時間

10:30~11:30

対象

16歳以上

定員

10名

参加費

5,590円(8回)

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事を目的にストレッチを中心に動きます。

曜日

水

時間

19:45~20:45

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

5,590円(8回)

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

時間

11:00~12:00

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

5,590円(8回)

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

時間

10:30~11:30

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

9,630円(8回)

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。

曜日

水

対象

16歳以上

定員

各15名

クラス

時間

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

参加費

A 8,380円(8回) B 11,200円(8回)

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

時間

11:45~12:45 水18:30~19:30

対象

16歳以上

定員

各20名

参加費

5,590円(8回)

フラダンス

スローテンポでしっかりと、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

時間

12:15~13:15

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

5,590円(8回)

汗を流して
体力アップ!

トータルボディケア

座位でストレッチ、筋トレ、腹筋をします。ストレッチボール・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

時間

19:50~20:50

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

5,590円(8回)

ピラティス(A/B-60/B-90)

正しい姿勢を身につけていきます。

クラス

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)

曜日

火

時間

A 10:00~11:00 B-60 11:10~12:10

対象

16歳以上

定員

各20名

参加費

A・B-60 5,590円(8回) B-90 8,380円(8回)

大人水泳教室

大人水泳教室初級

月 9:30~10:30

クロール・背泳ぎ25m泳ぐ事を目標にします。

大人水泳教室中級

月 18:55~19:55

クロールを長く、楽に、きれいに泳ぐ事を目標にします。

大人水泳教室上級

火 18:55~19:55

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

レベルアップ4泳法

土 9:30~10:30

4泳法25m泳げる方で、レベルアップを目指します。

対象

16歳以上

参加費

6,840円(8回)

利用場所	種別	1回券	回数券(11枚)	定期券
屋内25mプール ※①他のプール利用可	大人	700円	7,000円	4,900円
	高齢者(65歳以上)	350円	3,500円	2,450円
	こども(16歳未満)	350円	3,500円	2,450円
トレーニング場 ※②高校生以上のみ利用可	大人	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
セット券 (屋内プール&トレーニング場) ※①他のプール利用可	大人	1,000円	10,000円	8,500円
	高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円
	高校生または18歳未満	850円	8,500円	7,000円
オリジナルセット券 (屋内プール&トレーニング場) ※②下級プールのみ利用可	大人			6,500円
	高齢者(65歳以上)			3,500円
	高校生または18歳未満			4,000円

※①屋内25mプールの利用券及びセット券の回数券・定期券で大阪市営のプール(藤町・平野・西成・此花・中央・西・大板(25m)・大正・真田山・西淀川・淀川・浪速・東成・生野・城東・阿倍野・都島・住之江・住吉・長居)も利用できます。
※②トレーニング場は、高校生または18歳以上の方が利用できます。
※③他のプールの利用はできませんが、屋内プール・トレーニング場を低料金で、どちらも利用できるともお得な利用券です。
※表示価格は全て税込価格となります。