



令和3年度 エヴェッサバスケットボールスクール

11月8日より、小体育室が新型コロナウイルスのワクチン接種会場に選定されましたので、下記の期間の開催日程に変更がございます。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

《スケジュール》

月	1	2	3	4	参加料 (円)
11月	2*	16	30		3,900
12月	7	14			2,600
1月	11				1,300

〈クラス編成〉

曜日	クラス	時間	対象	定員
火	A	17:20~18:20	低学年	各20名
	B	18:25~19:25	高学年・中学生	

※11月2日は通常通り小体育室での開催となります。

〈主催〉 指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービスグループ

〈目的〉 バスケットボールの指導により、全身運動で持久性や瞬発性を養い、体力の向上と健康の増進をはかるとともに、ルールやマナーを身につける

〈場所〉 守口市民体育館 **大体育室**

〈内容〉 技術の向上をめざし、更なるレベルアップを図るため、大阪エヴェッサスポーツクラブの経験豊富なコーチングスタッフが一環したシステムで指導いたします。

〈指導〉 大阪エヴェッサバスケットボールスクールコーチ

〈申込み〉 参加料を添えて、体育館2階事務所へお申し込みください。
(途中参加の場合、参加料は回数割になります)

月終わりのレッスン日より翌月の募集をいたします。

〈持参品〉 トレーニングウェア・シューズ

〈その他〉 *既納の費用は返却できません。

ただし、参加者のやむを得ない理由により初回開催日までにキャンセルの申し出があった場合は全額返金いたします。

*体育館の管理運営上、日程等を変更する場合があります。ご了承ください。

*スポーツ傷害保険に加入します。



《定員について》

新型コロナウイルスの影響により定員数を変更する場合がございます。ご了承ください。

《悪天候時の開催について》

教室開始1時間30分前に暴風警報が発令された場合は中止します。

開催有無はお電話でお問い合わせ下さい。



お問い合わせは守口市民体育館 TEL06-6992-8201まで

令和3年度 インドアテニス教室(月)

11月8日より、小体育室が新型コロナウイルスのワクチン接種会場に選定されましたので、下記の期間の開催日程に変更がございます。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

《スケジュール》

臨時大体育室Ver.

月	1	2	3	4	5	参加料(円)
11月	1※	15	22			5,940
12月	6	13				3,960
1月	17					1,980

月	A-1	ベーシッククラス(基礎・初心者向け)	9:10-10:30
	A-2	ミドルクラス(初中級・中級)	10:30-11:50

※11月1日は小体育室での開催となります

【コース】 ベーシック(初心者～初級)
ミドル(初級～中級)

【対象】 中学生以上 【定員】 各コース12名

【場所】 守口市民体育館 大体育室

【目的】 全身運動により持久性・瞬発性を養い、
体力の向上と健康の増進を図ります。

【指導員】 M.S.テニスカレッジがレッスンをを行います。

【申込み】 申込用紙に記入の上、受講料を添えて体育館2階事務所へ
お申し込みください。途中参加、体験(有料)も可能です。
次期申込は、各月の最終受講日から受付します。

【持参品】 硬式用ラケット、トレーニングウェア、シューズ

【その他】 ・既納の費用は返却できません。
・館の管理上、日程等を変更する場合がありますので、
予めご了承ください。
・スポーツ傷害保険に加入します。
・受講日の振替制度もあります。
・月をまたいで振替は不可。
・振替の受付は、月初めの1日から開始します。



守口市民体育館
指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービスグループ
☎ 06-6992-8201

令和3年度 インドアテニス教室(火)

11月8日より、小体育室が新型コロナウイルスのワクチン接種会場に選定されましたので、下記の期間の開催日程に変更がございます。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

《スケジュール》

月	1	2	3	4	5	参加料(円)
11月	16	30				3,960
12月	7	14				3,960
1月	11	18				3,960

火	B-1	ベーシッククラス(基礎・初心者向け)	9:30-10:50
	B-2	ミドルクラス(初中級・中級)	11:10-12:30
	B-3	ミドルクラス(初中級・中級)	12:50-14:10

【コース】 ベーシック(初心者～初級)
ミドル(初級～中級)

【対象】 中学生以上 【定員】 各コース12名

【場所】 守口市民体育館 大体育室

【目的】 全身運動により持久性・瞬発性を養い、
体力の向上と健康の増進を図ります。

【指導員】 M.S.テニスカレッジがレッスンをを行います。

【申込み】 申込用紙に記入の上、受講料を添えて体育館2階事務所へ
お申し込みください。途中参加、体験(有料)も可能です。
次期申込は、各月の最終受講日から受付します。

【持参品】 硬式用ラケット、トレーニングウェア、シューズ

【その他】 ・既納の費用は返却できません。
・館の管理上、日程等を変更する場合がありますので、
予めご了承ください。
・スポーツ傷害保険に加入します。
・受講日の振替制度もあります。
・月をまたいでの振替は不可。
・振替の受付は、月初めの1日から開始します。



守口市民体育館
指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービスグループ
☎ 06-6992-8201

第3期フィットネス教室 代替え要項

教室名	内容	曜日	時間	定員	実施日
1 すっきりシェイプ	体重・体脂肪・ボディラインが気になる方を対象とします。膝や腰に負担が少なく筋力強化になる有酸素運動を中心に、理想の体型に近づけるような運動です。	月	13:00-14:00	10	11月:15.22.29 12月:6.13
2 ゆったり体操	普段運動をされてない方を対象として、日ごろ使わない筋肉を伸ばし、柔軟性を高め、自体重を利用したトレーニングで姿勢を直し、若返りを図ります。	火	9:30-10:30	10	11月:16.30 12月:7.14
3 ゆっくりストレッチ	普段運動をされてない方を対象です。ゆっくりとしたストレッチでムリなく身体をほぐし、これから運動を始めたいかたにお勧めです。	木	9:30-10:30	10	11月:18.25 12月:2.9.16
4 運動不足さよなら	日頃からストレス・運動不足を感じておられる方が対象です。歩行・柔軟体操・タオル体操など軽い運動をします。		11:00-12:00	10	
5 お肉サヨナラ健康体操	身体の皮下脂肪や体型が気になる方が対象です。脚をしっかり動かし体温を上げて脂肪とサヨナラする体操です。		19:30-20:30	10	
6 のびのび体操	ダンベルやチューブを使い、全身の筋肉のバランスを高め、柔軟性を高める体操です。	金	9:30-10:30	10	11月:19.26 12月:3.10.17
7 かんたんエアロビクス	運動を始めてみようかという方が対象です。ゆっくりとした有酸素運動と柔軟体操を取り入れたムリなく始められるトレーニングです。		13:00-14:00	10	
8 すっきりステップ	運動不足で弱った足腰の引き締め、筋肉強化、全身のシェイプアップに最適なクラス。		19:30-20:30	10	
9 元気体操	はじめて音に合わせて身体を動かす方、リズム体操って何?と思われている方が対象です。簡単な動きを取り入れた内容で楽しい有酸素運動です。	土	11:00-12:00	10	11月:13.20.27 12月:11.18.25
10 脂肪さよなら	健康にシェイプアップしたい方を対象とします。血液循環を促し、代謝を高め生理機能を高めながらシェイプアップを行う教室です。		13:00-14:00	10	

11月8日(月)より、新型コロナウイルスのワクチン接種会場として、第2フィットネスルームを利用する運びとなりました。その為、利用施設を変更しての開催となります。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

☆申込み方法☆

場 所： 守口市民体育館 2F 会議室

対象者： 第3期フィットネス教室 参加者

参加料： 700円×回数分 (4回分：2,800円, 5回分：3,500円, 6回分：4,200円)

※一部日程が変更となっております。

定員： 10名 (新型コロナウイルスの影響により定員数を変更する場合がございます。ご了承ください。)

持参品： 運動できる服装、ゴム底の運動靴

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程・時間など変更になる場合があります。 ご了承ください。

○お問い合わせはこちら○

守口市民体育館 指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ
都市開発ビルサービスグループ

〒570-0038 大阪府守口市河原町9-2 TEL：06-6992-8201