

守口市民体育館 第4期 スポーツ教室スケジュール表

教室名	場所	曜日	時間	対象	定員	単価	開催日	回数	参加費	受付日
親子体操	小体育室	金	10:00-10:50	H30/4/2生まれ ∪ R1(H31)/12/31生まれ と保護者(妊婦不可)	10組	880	2月:4.25 3月:4.11.18.25	6	5,280	一次募集 12/2(木) ↓ 12/22(水)
幼児体操 年少A			11:00-12:00	H30/4/2生まれ ∪ R1(H31)/4/1生まれ	25	750			4,500	
幼児体操 年少B			14:45-15:45	H29/4/2生まれ ∪ H30/4/1生まれ	27	750			7,500	
幼児体操 年長			15:50-16:50	H27/4/2生まれ ∪ H29/4/1生まれ	40	730			7,300	
ジュニア 体操教室	大体育室	木	17:05-18:05	小学生1~3年生	25	750	1月:13.20	10	7,500	結果発表 12/23(木) 正午頃
	小体育室						2月:3.10.17.24 3月:3.10.17.24			
ジュニア バドミントン	大体育室	木	18:05-20:05	小・中学生	40	730	1月:13.20	10	7,300	
	小体育室						2月:3.10.17.24 3月:3.10.17.24			
リフレッシュ 体操教室	武道室	金	9:20-10:30	16歳以上	35	750	1月:14.21.28 2月:4.25 3月:4.11.18.25	9	6,750	
ラージボール 卓球教室	小体育室	月	15:00~16:30	50歳以上	45	650	2月:7.14.21.28 3月:7.14	6	4,100 (ボール代含む)	



お申し込みは所定の用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えて体育館2階事務所まで。

定員に満たない教室は、体験(有料)・途中参加ができます。

☆募集期間:12/2~12/22※定員を超えた際は抽選となります。(公開抽選)☆

☆結果発表:12/23正午頃(公開抽選)。結果発表後は先着順で受付いたします。☆

《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(大阪東部)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。



守口市民体育館 指定管理者オーエンス・NTTアーバンバリューサポートグループ
守口市河原町9-2 TEL 06-6992-8201

守口市民体育館 第4期 スポーツ教室スケジュール表

教室名	場所	曜日	時間	対象	定員	単価	開催日	回数	参加費	受付日		
らくらく 体操教室 A	武道室	月	12:40-13:50	60歳以上	35	650	1月:17.24.31 2月:7.14.21.28 3月:7.14	9	5,850	一次募集 12/2(木) ↓ 12/22(水) 結果発表 12/23(木) 正午頃		
らくらく 体操教室 B			14:00-15:10								50歳以上	11
らくらく 体操教室 C		木	13:10-14:20	50歳以上			11	7,150				
らくらく 体操教室 D			14:30-15:40									
太極拳	武道室	月	15:20-16:50	16歳以上	30	750	1月:17.24.31 2月:7.14.21.28 3月:7.14	9	6,750			
ヨガ A	武道室	月	10:00-11:30	16歳以上	50	750	1月:17.24.31 2月:7.14.21.28 3月:7.14	9	6,750			
ヨガ B		木	10:00-11:30								11	8,250
パワーヨガ A	武道室	火	9:30-10:30	16歳以上	50	750	1月:11.18.25 2月:1.8.15.22 3月:1.8.15.22	11	8,250			
パワーヨガ B	会議室		19:40-20:40								11	8,250
	小体育室											

お申し込みは所定の用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えて体育館2階事務所まで。

定員に満たない教室は、体験(有料)・途中参加ができます。

☆募集期間:12/2~12/22※定員を超えた際は抽選となります。(公開抽選)☆

☆結果発表:12/23正午頃(公開抽選)。結果発表後は先着順で受付いたします。☆

《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(大阪東部)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

守口市民体育館 指定管理者オーエンス・NTTアーバンバリューサポートグループ

守口市河原町9-2 TEL 06-6992-8201



第 4 期 フィットネス教室開催要項

	教室名	内容	曜日	時間	実施日	申込日
1	すっきりシェイブ	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、理想の体型に近づきような運動です。	月	13:00-14:00	1月:17.24.31 2月:7.14.21.28 3月:7.14.28	一次募集 12/2(木) ～ 12/22(水) 結果発表 12/23(木) 正午頃
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	1月:11.18.25 2月:1.8.15.22 3月:1.8.15	
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	1月:13.20.27 2月:3.10.17.24 3月:3.10.17	
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		
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。脚をしっかりと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		
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	1月:14.21.28 2月:4.18.25 3月:4.11.18.25	
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		
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		
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？と思っ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	1月:15.29 2月:5.12.19.26 3月:5.12.19.26	
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		

☆フィットネス教室申込み方法☆

場 所： 守口市民体育館1階 第2フィットネスルーム（1月に関しましては2階会議室にて開催）

対象者： 16歳以上の方

参加料： 10回 7,000円 途中参加の場合は、残り回数分を頂きます。（1回 700円）

定員に満たない教室は、体験（有料）も可能です。

定員： 10名 （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。）

申込受付： 募集期間:12/2(木)～12/22(水)（定員を超えた際は抽選とします。）

結果発表:12/23(木) 正午頃。

※結果発表後、定員に空きがある場合は先着順で受付いたします。

持参品： 運動できる服装、ゴム底の運動靴

○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・NTTアーバンバリューサポートグループ

〒570-0038 大阪府守口市河原町9-2 TEL: 06-6992-8201 FAX: 06-6992-8202