

2020年度天王寺スポーツセンター教室一覧

中学生からのスポーツ教室

場所	曜日	教室名	開催時間	定員	対象・内容など	回数	受講料(税込)
第1体育場	火	テニスゆうゆうクラス	15:20~16:40	10名	50歳~ はじめて・久しぶりにテニスをのんびりやってみませんか?	8	7,700円 (本体価格 7,000円)
		テニス大人 初心-1	15:20~16:40	10名	どなたでもお気軽に入っていただける 硬式テニス教室です! 中学生~		
		テニス大人 火-1	18:00~19:20	30名			
		テニス大人 火-2	19:20~20:40	30名			
	水	テニス大人 初心-2	9:05~10:25	10名			
		テニス大人 水-1	9:05~10:25	15名			
		テニス大人 水-2	10:25~11:45	30名			
	木	テニス大人 水-3	19:20~20:40	30名	上級者のレベルアップ向けのクラスです。 どなたでもお気軽に入っていただける 硬式テニス教室です! 中学生~		
		テニス大人 木-1	9:20~10:40	30名			
		テニス大人 木-2	10:40~12:00	30名			
		トーナメントクラス	12:40~14:00	10名			
		テニス大人 木-3	12:40~14:00	15名			
		テニス大人 木-4	14:00~15:20	30名			
第2体育場	火	シェイプアップダンス	9:30~10:30	35名	ダンスの基本運動と簡単な振り付けのストリート系入門クラス。	7	5,500円 (本体価格 5,000円)
		ボディリセット	10:40~11:40	35名	疲労による筋肉の緊張や姿勢の歪みからくる肩こり、腰痛を緩和する体操です。	8	6,050円 (本体価格 5,500円)
	水	剣道 大人	19:00~20:30	30名	中学3年生~ 初心者大歓迎!	7	5,500円 (本体価格 5,000円)
	木	太極拳 A	13:00~14:30	30名	体内のバランスを理想的な状態に保ち、心と身体を芯から癒します。	7	5,500円 (本体価格 5,000円)
太極拳 B		15:00~16:30	30名	太極拳の基本【徒手】から始まり、【剣】を学びます。			
多目的	金	シニア健康体操	9:30~10:30	35名	60歳~ 健美操と調整体操を組み合わせた教室です。	7	5,500円 (本体価格 5,000円)
		背骨コンディショニング	10:40~11:40	35名	膝・腰・肩の不具合を改善して健康になりましょう。		
	ヨガ	9:30~10:30	16名	普段使わない筋肉の刺激と深い腹式呼吸で活発な新陳代謝を引き起こし体質改善を計ります。			
	気功	10:40~11:40	16名	心身の健康のための入門クラス。ストレッチや腹式呼吸などを中心に気功の基本動作を学びます。			
		シニアエアロ	15:15~16:15	16名	初心者でも安心、有酸素運動しましょう。		

2020年度天王寺スポーツセンター教室一覧

こどものスポーツ教室

場所	曜日	教室名	開催時間	定員	対象・内容など	回数	受講料(税込)
第1体育場	火	こどもテニス 火	16:40~18:00	30名	小学1年生~小学6年生	8	7,700円 (本体価格 7,000円)
	水	キッズテニス	15:40~16:40	20名	4歳~6歳		
		こどもテニス 水-1	16:40~18:00	30名	小学1年生~小学6年生		
		こどもテニス 水-2	18:00~19:20	30名			
	木	こどもテニス 木	16:40~18:00	30名			
第1体育場	金	バスケットボール D-3	16:00~17:00	10名	4歳~小学2年生	8	8,800円 (本体価格 8,000円) 11,000円 (本体価格 10,000円)
		バスケットボール D-2	17:15~18:45	30名	小学3年生~小学6年生		
		バスケットボール D-1	19:00~20:30	20名	小学高学年~中学生		
第2体育場	水	剣道 こども	17:30~19:00	30名	小学1年生~中学2年生	8	6,050円 (本体価格 5,500円)
多目的	木	空手道 少年部 0	17:00~18:00	16名	年長~小学生	8	6,600円 (本体価格 6,000円)
		空手道 少年部 ①	18:10~19:10	16名	小学生~(先生が認めた方)		
第2体育場	金	バレエ(エチュード)	16:30~17:45	16名	5歳~小学2年生	8	11,000円 (本体価格 10,000円)
		バレエ(エスポワール)	18:00~19:15	16名	小学3年生~		
	土	チアダンス キッズ	14:00~14:50	30名	4歳~小学2年生		
チアダンス ジュニア		15:00~16:00	30名	小学3年生~			

◆◆お申込み方法◆◆

教室へ入会する前に「申込用紙」をご記入していただきます。
 お気軽に天王寺スポーツセンターの受付へお声掛けください。
 途中入会も大歓迎です! 入会スタート日から、残り回数分の受講料をいただきます。
 ※次クールからは通常通りの受講料全額をいただきます。
 また受講料は前納制となっておりますのでご入会時に受講料をいただきます。

◆◆ご注意事項◆◆

☆参加対象者…運動を禁止されていない方。
 ☆日程の都合で回数・受講料が変更する場合があります。
 ☆振替制度はありません。(別の時間・曜日の振替、途中でのクラス変更もできません。)
 ☆上記の価格は2020年4月からのものとなります。
 ☆キャンセル待ちのあるクラスは複数受講できません。
 ☆2か月1クール制です。



無料体験実施中!!
※対象外の教室もありま



☎お問い合わせ☎

天王寺スポーツセンター 大阪市天王寺区真田山町 5-10