

2020年度〈スポーツ教室 タイムスケジュール〉

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |

| 時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------------|---|--|--|---|--|
| 10:00~11:00 | | 10:00~12:00 バドミントン A 初級者 | 10:00~11:45 卓球 A 初級者・中級者 NEW | 10:00~11:30 太極柔力球 ~体質改善プログラム~ | 10:00~11:30 エアロビックダンス ~有酸素運動プログラム~ |
| 11:00~12:00 | | 12:00~13:00 卓球教室〈集中レッスン〉 A (初級者) | 12:45~14:45 バドミントン B 経験者 | | 10:15~11:45 ストレッチヨガ |
| 12:00~13:00 | 12:00~14:00 バドミントン 〈集中レッスン〉 初級者・中級者 | 13:30~14:30 卓球教室〈集中レッスン〉 B (初級者) | 12:30~14:15 卓球 B 初級者・中級者 | | |
| 13:00~14:00 | | 15:00~16:00 卓球教室〈集中レッスン〉 C (中級者) | 14:30~16:15 卓球 C 初級者・中級者 | | 13:00~14:30 ふれあい健康体操 B |
| 14:00~15:00 | NEW 14:30~16:00 はじめての バドミントン 初心者 | | | | |
| 15:00~16:00 | | | | | |
| 16:00~17:00 | 16:30~17:20 キッズチア 初心者 (4歳~) | 16:40~17:40 フットサル 就学前~小学3年 | | 16:45~17:45 フリースタイル ダンス | 16:45~17:45 子どもバレエ 小学1年~小学6年 |
| 17:00~18:00 | 17:30~18:30 キッズチア 経験者 | 17:50~19:20 フットサル 小学4年~小学6年 | | | |
| 18:00~19:00 | 19:00~20:00 キッズチア 上級者 (中学生) | | | 18:00~19:20 バスケットボール 〈大阪エヴェッサ〉 小学生 | |
| 19:00~20:00 | NEW | | 19:30~20:30 YOGA ~健康・美容プログラム~ | 19:00~20:30 ふれあい健康体操 A | |
| 20:00~21:00 | | | | 19:30~20:50 バスケットボール 〈大阪エヴェッサ〉 中学生・高校生 | |



旭スポーツセンター

2020年度スポーツ教室

期教室 3ヶ月/10回
こども教室 月/4回
月教室 月/4回

※料金は8回分



第1期/休館のため開催中止 第2期/8月~9月(8回) 第3期/10月~12月 第4期/2021.1月~3月

2020年度〈スポーツ教室要項〉

※ウイルス感染拡大防止のため、定員人数を変更いたしました(赤字表記) ※2020年7月現在

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 教室内容 | 料金 | | |
|----|-------------------|--------------------------|-------------|---|--|--|----------------------|
| 月 | キッズチア 〈こども教室〉 | Kidsクラス(4歳~) | 16:30~17:20 | 20名 | 今、大人気のチアリーディング!可愛いユニホームとボンボンを持って人前でいきいき表現できるようになります。「常に笑顔で人を応援し元気づける」というチアスピリットを大切に、子ども達のココロとカラダを育てます。基礎体力、リズム感、柔軟性の向上、協調性も学べます。 | 5,500円/月 体験1,370円 | |
| | | Jr.クラス | 17:30~18:30 | 20名 | | | |
| | | Teenクラス | 19:00~20:00 | 20名 | | | |
| | 子 | フットサル 〈こども教室〉 | 就学前~小学3年 | 16:40~17:40 | 20名 | フットサルを通じて、子ども達の元気なココロとカラダを育てます。フットサルの基本となる「蹴る」「とめる」「見る」「判断する」ことの習得はもちろん、スポーツの楽しさ・チームワーク・礼儀なども一緒に学べます。 | 4,370円/月 ※1 |
| | | | 小学4年~小学6年 | 17:50~19:20 | 20名 | 4,570円/月 ※1 | |
| | 月 | バドミントン 集中レッスン | 初級者・中級者 | 12:00~14:00 | 12名 | 一流講師の細かな技術指導「集中レッスン」でレベルアップ! アテネオリンピック出場/世界選手権復3位の古川(旧姓:山本)静香氏による「120分間の集中レッスン」です。 | 6,100円/月 体験1,520円 |
| 月 | はじめてのバドミントン | 初心者 | 14:30~16:00 | 15名 | 初めてのバドミントン!グリップの握り方からスタート♪初心者のための丁寧な指導です。 | 4,000円/月 ※1 入会月は半額 | |
| 月 | 卓球教室 集中レッスン | A | 12:00~13:00 | 10名 | 【卓球界のレジェンド】元大阪経済大監督、現在も全日本マスターズ選手権上位ランカー勝英雄氏による「60分間の集中レッスン」です。 基本から始めたい方もステップアップしたい方も、トップレベルの丁寧な指導で充実した時間を過ごしましょう! | 4,070円/月 体験1,010円 | |
| | | B | 13:30~14:30 | 10名 | | | |
| | | C | 15:00~16:00 | 10名 | | | |
| 火 | バドミントン | A(初級者) | 10:00~12:00 | 45名 | 初級クラスの中で、初級・中級・上級のクラスがあります。初心者の方も大歓迎です。 | 5,990円/期 (10回制)※1 | |
| | | B(経験者) | 12:45~14:45 | 30名 | 中級・上級のクラスです。(バドミントン経験者のみ)もう少し上手になりたい方におすすのクラスです。 | | |
| | 卓球 | A(初級者・中級者) | 10:00~11:45 | 20名 | 全日本卓球クラブ選手権優勝経験者澤内均氏によるクラスです。初級・中級・上級、レベルに合わせて親切丁寧に指導させていただきます。 | 5,990円/期 (10回制)※1 | |
| | | B(初級者・中級者) | 12:30~14:15 | 20名 | 卓球初心者の方も大歓迎です。基本からスタートしましょう!ステップアップするための技術の習得・ゲーム指導など…レベルに合わせて親切丁寧に指導させていただきます。 | | |
| 期 | YOGA ~健康・美容プログラム~ | 19:30~20:30 | 15名 | 筋肉のコリをほぐして気の巡りを良くして、自然治癒エネルギーを高めるためのセルフケアプログラムです。身体が硬くても運動が苦手でも大丈夫です。 | 5,990円/期 (10回制)※1 | | |
| 水 | 期 | 太極柔力球 ~体質改善プログラム~ | 10:00~11:30 | 15名 | ゴムを張ったラケットで50gの砂入りボールを操り、体力に応じて老若男女どなたでも手軽に始められるニュースポーツです。スクワット運動の効果も抜群です。 | 5,990円/期 (10回制)※1 | |
| | 期 | 美リンパストレッチヨガ | 19:00~20:00 | 15名 | リンパを流して、カラダのむくみを取り太りにくい身体を目指すリンパストレッチヨガ。身体の中からキレイになれる健康と美容に効果的なヨガです。 | 5,990円/期 (10回制)※1 | |
| | 子 | バスケットボール 〈大阪エヴェッサ〉 | 小学生 | 18:00~19:20 | 30名 | 大阪エヴェッサバスケットボールチームの一流指導者がそれぞれの年代・レベルに合わせてわかりやすく指導します。バスケットボールの楽しさはもちろん、運動能力向上、個人のスキルアップにも♪みんなと一緒にバスケットボールを大好きになろう! | 6,600円/月 体験1,650円 |
| | | | 中学生・高校生 | 19:30~20:50 | 30名 | | |
| 子 | フリースタイルダンス | 小学生 | 16:45~17:45 | 15名 | ヒップホップやジャズなど様々なダンスの要素を取り入れたフリースタイルに、体幹基礎レッスンを取り入れたダンスを一流の講師が指導します。 | 5,500円/月 体験1,370円 | |
| 木 | 期 | エアロピクニックダンス ~有酸素運動プログラム~ | 10:00~11:30 | 15名 | 音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、効果的に脂肪燃焼・筋力アップができるクラスです。美しく機能的な体づくりにおすすめです! | 6,410円/期 (10回制)※1 | |
| | 期 | ふれあい健康体操 A | 19:00~20:30 | 15名 | 中高年の方を中心に運動が苦手でも体力に応じてできます。心地よい音楽にのってストレッチ・タオル・ダンベル・チューブ・ボール・ダンス等を使って体に効果的な動きのコツを体感していきます。 | 4,070円/期 (10回制)※1 | |
| 金 | 期 | ストレッチヨガ | 10:15~11:45 | 15名 | ストレッチでゆっくりと大きな筋肉を伸ばし、ヨガはゆったりとした気分が深い深呼吸を繰り返すことにより基礎代謝量も上がります。 | 5,990円/期 (10回制)※1 | |
| | 期 | ふれあい健康体操 B | 13:00~14:30 | 20名 | 操体法による関節のゆがみ・肩こり・膝・腰痛の緩和など、筋力をつけながら老化予防します。和やかなひとときを過ごしましょう。 | 4,070円/期 (10回制)※1 | |
| | 子 | 子どもバレエ教室 | 小学生 | 16:45~17:45 | 15名 | 心も身体もしなやかに美しく成長させるバレエ♪正しい姿勢でバランス感覚が養われ、音楽に合わせて踊る事で集中力が高まります。基礎から優しく丁寧に指導します。 | 5,500円/月 体験1,370円 |

8月再開

開放デー

受付は抽選となります

※入れ替え制

第1・3・5土曜日/バドミントン 9:30~11:15

第2・4土曜日/卓球・バドミントン

①9:30~11:15 ②13:00~14:45
③15:15~17:00

おとな(16歳以上)200円

子ども(小学生以上)100円

幼児・障がい者(介護者)無料…※要証明

●お問い合わせは…

旭スポーツセンター

大阪市旭区高殿5丁目3番25号
地下鉄谷町線「関目高殿駅」4番出口より西へ徒歩8分程度

指定管理者/新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体

- 期 … 期 教室 (3ヶ月/10回) ※1 初めて受講の方のみ、無料体験ができます。
- 子 … こども教室 (月/4回) ※ 初めて受講の方は、期間中の途中参加ができます。
- 月 … 月 教室 (月/4回) ※ 教室開始以降のキャンセル・返金はできません。
- ※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。

TEL (06) 6951-6575

教室体験受付中!