阿倍野スポーツセンター

スポーツ教室のご案内

2025年度
お申込受付中！

持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、タオル、水分補給ドリンク

大人向け教室

スキルアップや健康増進、ストレス解消などにオススメ！

スポーツウエルネス吹矢

腹式呼吸で矢を吹き、楽しくそして健康に！
持ち物：マウスピース（別途110円等）

月曜日	A 9:30～11:30 B 12:45～14:15 C 14:30～16:00
対 象	16歳以上
受講料	月謝制A3,600円 BC3,200円
定 員	各15名

からだすっきり体操

体力に合わせて、一生ご自身の力で歩けるトレーニング！活き活き、仲間と〖健幸〗ライフ♪

月曜日	A 9:45～10:45 B 11:00～12:00
対 象	16歳以上
受講料	月謝制3,600円
定 員	各20名

リフレッシュヨガ

体が硬くても大丈夫！日頃のストレスもスッキリ。心も身体もリフレッシュしましょう。（女性限定）

月曜日	10:15～11:25
対 象	16歳以上
受講料	月謝制3,600円
定 員	20名

バドミントン（月曜日）

楽しみながら技術を向上していきましょう！※振替制度はございません。

月曜日	①（初中級）10:00～12:00 ②（中上級）12:30～14:30
対 象	16歳以上
受講料	月謝制①4,000円②6,000円
定 員	初中級50名／中上級30名

月曜から夜バド

競技経験者限定（教室・部活可）ゲーム形式の練習で実践力を高めたい方歓迎です。※初心者不可

月曜日	19:00～20:40
対 象	16歳以上
受講料	月謝制6,000円
定 員	30名

ZUMBA

アップビートなリズムに合わせて踊れるZUMBA
初めて参加の方から愛好家の方まで！

月曜日	19:30～20:30
対 象	16歳以上
受講料	1回1,200円
定 員	30名

ソフトテニス

一人一人楽しみながら、上達できるようにお手伝いいたします

水曜日	A 13:00～15:00 B 15:00～17:00
対 象	16歳以上
受講料	月謝制4,400円
定 員	各30名

太極拳

初めての方でも安心してご参加ください。

水曜日	A 10:30～12:00 B 12:30～14:00
対 象	16歳以上
受講料	770円×3ヶ月回数分
定 員	A 60名　B 30名

バドミントン（木曜日）

初心者もブランクのある方も生涯スポーツとしてバドミントンを楽しみましょう。※振替制度なし

木曜日	9:40～11:40
対 象	16歳以上
受講料	月謝制4,000円
定 員	50名

楽しみながら健康体操

簡単な動作を中心に全身をリズミカルに動かし、ヨガを取り入れることで脂肪燃焼効果を高めます

木曜日	9:20～10:20
対 象	16歳以上
受講料	月謝制3,600円
定 員	20名

ヨガ

「きれい」＆「不良改善」＆「癒し」を自分のペースで無理せず行いましょう！

木曜日	10:35～11:45
対 象	16歳以上
受講料	月謝制3,600円
定 員	20名

社交ダンス【阿倍野サロン】

皆さんで社交ダンスを楽しみましょう！

木曜日 土曜日	12:30～16:30
対 象	16歳以上
受講料	1回700円
定 員	各188名

教室の注意事項

- 教室のお申込みはご本人様のみとなり、代理の方のお申込みはできません。（お子様向けは保護者様）
- お申込み状況により閉講となる可能性がございます。（各教室に最少遂行人数を設けております。）
- 定員に達している教室は都度利用できません。また月謝制など一部で都度利用できない教室がございます。
- 都度利用の料金は、阿倍野スポーツセンターまでお問い合わせください。

ヘルシーフィットダンス

中高齢期に不可欠な体操
ヘルシーダンス＆ストレッチ

金曜日	10:30～11:50
対 象	16歳以上
受講料	月謝制4,400円
定 員	20名

社交ダンス（金曜日）

楽しく優雅に社交ダンスを踊りましょう！

金曜日	12:30～13:30
対 象	16歳以上
受講料	月謝制5,000円
定 員	20名

卓球

和気あいあいと楽しく汗を流しましょう！

金曜日	18:15～20:15
対 象	16歳以上
受講料	990円×3ヶ月回数分
定 員	17名

こども向け教室

楽しく運動して技術の習得や丈夫な身体づくりに最適！

ジュニアバド

Sクラスは、初心者もOK！※Aクラスは、競技経験者に限定。コーチの承認が必要です。

月曜日	S 17:30～19:00 A 18:30～20:20
対 象	小学2年生～中学生 ※Aは、競技経験者限定
受講料	月謝制 S 6,600円 A 7,200円
定 員	各16名

キッズバスケA

できないことにチャレンジしてバスケットボールを楽しみましょう！※振替制度なし

木曜日	A 16:30～17:30
対 象	小学1年生～3年生
受講料	月謝制6,000円
定 員	25名

キッズバスケB・C

できないことにチャレンジしてバスケットボールを楽しみましょう！※振替制度なし

木曜日	B 17:40～19:00 C 19:10～20:30
対 象	B 小学4年生～6年生 C 中学生・高校生
受講料	月謝制7,200円
定 員	25名

剣道

礼儀を学び基本を学び基本を正しく
美しく力強い剣道を目指して！

水曜日	18:00～19:15
対 象	小学2年生～中学生の初心者
受講料	月謝制3,000円
定 員	30名

チアダンス

チアダンスを楽しみながら
大阪エヴェッサを盛り上げよう！

木曜日	A 18:00～19:00 B 19:15～20:15
対 象	A 4歳～小学3年生 B 小学4年生～中学3年生
受講料	月謝制7,200円
定 員	各20名

こどもヒップホップ

カッコ可愛く！ノリノリパワフルに踊ろう！

金曜日	17:00～18:00
対 象	小学1年生～中学3年生
受講料	月謝制6,000円
定 員	15名

こどもジャズダンス

カッコ可愛く！ノリノリパワフルに踊ろう！

金曜日	18:00～19:00
対 象	小学1年生～中学3年生
受講料	月謝制6,000円
定 員	15名

運動遊び教室

楽しく身体を動かしながら体幹を安定させる運動をします。（走り方・縄跳び・ドッジボール等）

土曜日	13:30～14:30
対 象	小学校1年生～6年生
受講料	月謝制5,280円
定 員	20名

Dance Master KIDS Class / Dance Master Class

J-pop,House,HIPHOP,Soul,Jazzを取り入れ、美容・健康・体力向上を目指します。初心者大歓迎！

日曜日	A(Kids) 9:30～10:30 B 10:40～11:40
対 象	A 小学1年生～小学6年生 B 中学生以上（大人）
受講料	月謝制3,600円
定 員	各20名

教室ご参加方法

① 本紙の一覧表からご参加希望の教室をピックアップ！
② ２階受付窓口にて「教室受講申込書兼承諾書」にご記入ください。
③ 受講料は、お申込時に直接窓口にてお支払いください。
④ 都度でご利用の場合は、教室当日に２階受付窓口にてお申込み・お支払ください。