

対象年齢 16歳以上 **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！

<p>スポーツウェルネス吹矢</p> <p>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）</p> <table border="1"> <tr> <td>月曜日</td> <td>(A) 09:30~11:30 (B) 12:45~14:45 (C) 15:00~16:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>AB770円・C660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>各15名</td> </tr> </table>	月曜日	(A) 09:30~11:30 (B) 12:45~14:45 (C) 15:00~16:30	対象	16歳以上	受講料	AB770円・C660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	各15名	<p>バドミントン（月曜日）</p> <p>丁寧に基礎から指導します。運動習慣をつけて健康な身体づくり※振替制度はございません。</p> <table border="1"> <tr> <td>月曜日</td> <td>(初中級) 10:00~12:00① (中上級) 12:30~14:30②</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>①770円・②1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加①1,100円②1,500円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>初中級50名/中上級30名</td> </tr> </table>	月曜日	(初中級) 10:00~12:00① (中上級) 12:30~14:30②	対象	16歳以上	受講料	①770円・②1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加①1,100円②1,500円)	定員	初中級50名/中上級30名	<p>からだすっきり体操NEW</p> <p>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♪</p> <table border="1"> <tr> <td>月曜日</td> <td>(A) 09:45~10:45 (B) 11:00~12:00</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>各20名</td> </tr> </table>	月曜日	(A) 09:45~10:45 (B) 11:00~12:00	対象	16歳以上	受講料	660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	各20名
月曜日	(A) 09:30~11:30 (B) 12:45~14:45 (C) 15:00~16:30																									
対象	16歳以上																									
受講料	AB770円・C660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	各15名																									
月曜日	(初中級) 10:00~12:00① (中上級) 12:30~14:30②																									
対象	16歳以上																									
受講料	①770円・②1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加①1,100円②1,500円)																									
定員	初中級50名/中上級30名																									
月曜日	(A) 09:45~10:45 (B) 11:00~12:00																									
対象	16歳以上																									
受講料	660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	各20名																									
<p>リフレッシュヨガ</p> <p>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)</p> <table border="1"> <tr> <td>月曜日</td> <td>10:15~11:25</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> </table>	月曜日	10:15~11:25	対象	16歳以上	受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	20名	<p>ZUMBA</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>月曜日</td> <td>19:30~20:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>30名</td> </tr> </table>	月曜日	19:30~20:30	対象	16歳以上	受講料	1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	30名	<p>ハピバス（ハッピーバレーストレッチ）</p> <p>ストレッチ×バレエの姿勢で元気な身体づくりを目指しましょう！</p> <table border="1"> <tr> <td>火曜日</td> <td>①10:00~11:00 ②18:30~19:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制6,600円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>各20名</td> </tr> </table>	火曜日	①10:00~11:00 ②18:30~19:30	対象	16歳以上	受講料	月謝制6,600円（4回実施時）	定員	各20名
月曜日	10:15~11:25																									
対象	16歳以上																									
受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	20名																									
月曜日	19:30~20:30																									
対象	16歳以上																									
受講料	1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	30名																									
火曜日	①10:00~11:00 ②18:30~19:30																									
対象	16歳以上																									
受講料	月謝制6,600円（4回実施時）																									
定員	各20名																									
<p>ソフトテニス</p> <p>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。</p> <table border="1"> <tr> <td>水曜日</td> <td>A 13:00~15:00 B 15:00~17:00</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>990円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>各30名</td> </tr> </table>	水曜日	A 13:00~15:00 B 15:00~17:00	対象	16歳以上	受講料	990円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	各30名	<p>太極拳</p> <p>ゆっくりとした動作と呼吸で心身を整えます。</p> <table border="1"> <tr> <td>水曜日</td> <td>A 10:30~12:00 B 12:30~14:00</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>A 60名 B 30名</td> </tr> </table>	水曜日	A 10:30~12:00 B 12:30~14:00	対象	16歳以上	受講料	660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	A 60名 B 30名	<p>バドミントン（木曜日）</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>9:40~11:40</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>50名</td> </tr> </table>	木曜日	9:40~11:40	対象	16歳以上	受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	50名
水曜日	A 13:00~15:00 B 15:00~17:00																									
対象	16歳以上																									
受講料	990円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	各30名																									
水曜日	A 10:30~12:00 B 12:30~14:00																									
対象	16歳以上																									
受講料	660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	A 60名 B 30名																									
木曜日	9:40~11:40																									
対象	16歳以上																									
受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	50名																									
<p>楽しみながら健康体操</p> <p>簡単な動作を中心に全身をリズムカルに動かし、ヨガを取り入れることで脂肪燃焼効果を高めます。</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>9:20~10:20</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> </table>	木曜日	9:20~10:20	対象	16歳以上	受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	20名	<p>ヨガ</p> <p>「きれい」と「不良改善」と「癒し」を自分のペースで無理せず行いましょう！</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>10:35~11:45</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> </table>	木曜日	10:35~11:45	対象	16歳以上	受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	20名	<p>社交ダンス【阿倍野サロン】</p> <p>皆さんで社交ダンスを楽しみましょう！</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日 土曜日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>都度参加1回600円</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>各188名</td> </tr> </table>	木曜日 土曜日	12:30~16:30	対象	16歳以上	受講料	都度参加1回600円	定員	各188名
木曜日	9:20~10:20																									
対象	16歳以上																									
受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	20名																									
木曜日	10:35~11:45																									
対象	16歳以上																									
受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	20名																									
木曜日 土曜日	12:30~16:30																									
対象	16歳以上																									
受講料	都度参加1回600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。

<p>ヘルシーフィットダンス</p> <p>中高齢期に不可欠な体操 ヘルシーダンス&ストレッチ</p> <table border="1"> <tr> <td>金曜日</td> <td>10:30~11:50</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制3,600円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>55名</td> </tr> </table>	金曜日	10:30~11:50	対象	16歳以上	受講料	月謝制3,600円（4回実施時）	定員	55名	<p>社交ダンス（金曜日）</p> <p>楽しく優雅に社交ダンスを踊りましょう！</p> <table border="1"> <tr> <td>金曜日</td> <td>12:30~13:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> </table>	金曜日	12:30~13:30	対象	16歳以上	受講料	1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	20名	<p>卓球</p> <p>和気あいあいと楽しく汗を流しましょう！</p> <table border="1"> <tr> <td>金曜日</td> <td>18:15~20:15</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>16歳以上</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>17名</td> </tr> </table>	金曜日	18:15~20:15	対象	16歳以上	受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	17名
金曜日	10:30~11:50																									
対象	16歳以上																									
受講料	月謝制3,600円（4回実施時）																									
定員	55名																									
金曜日	12:30~13:30																									
対象	16歳以上																									
受講料	1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	20名																									
金曜日	18:15~20:15																									
対象	16歳以上																									
受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
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！

<p>キッズバスケットA</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>16:30~17:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学1年生~3年生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制5,280円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>25名</td> </tr> </table>	木曜日	16:30~17:30	対象	小学1年生~3年生	受講料	月謝制5,280円（4回実施時）	定員	25名	<p>キッズバスケットB（満員御礼）</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>17:40~19:00</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学4年生~6年生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制6,600円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>25名</td> </tr> </table>	木曜日	17:40~19:00	対象	小学4年生~6年生	受講料	月謝制6,600円（4回実施時）	定員	25名	<p>キッズバスケットB</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>19:10~20:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>中学生・高校生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制6,600円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>25名</td> </tr> </table>	木曜日	19:10~20:30	対象	中学生・高校生	受講料	月謝制6,600円（4回実施時）	定員	25名
木曜日	16:30~17:30																									
対象	小学1年生~3年生																									
受講料	月謝制5,280円（4回実施時）																									
定員	25名																									
木曜日	17:40~19:00																									
対象	小学4年生~6年生																									
受講料	月謝制6,600円（4回実施時）																									
定員	25名																									
木曜日	19:10~20:30																									
対象	中学生・高校生																									
受講料	月謝制6,600円（4回実施時）																									
定員	25名																									
<p>剣道</p> <p>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！</p> <table border="1"> <tr> <td>水曜日</td> <td>18:15~19:15</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学2年生~中学生の初心者</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>30名</td> </tr> </table>	水曜日	18:15~19:15	対象	小学2年生~中学生の初心者	受講料	660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	30名	<p>チアダンス</p> <p>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！</p> <table border="1"> <tr> <td>木曜日</td> <td>A 18:00~19:00 B 19:15~20:15</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>A 4歳~小学3年生 B 小学4年生~中学3年生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制6,600円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> </table>	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6,600円（4回実施時）	定員	20名	<p>こどもヒップホップ</p> <p>カッコ可愛く！ノリノリパワフルに踊ろう！</p> <table border="1"> <tr> <td>金曜日</td> <td>17:00~18:00</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学1年生~中学3年生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制5,280円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>15名</td> </tr> </table>	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5,280円（4回実施時）	定員	15名
水曜日	18:15~19:15																									
対象	小学2年生~中学生の初心者																									
受講料	660円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)																									
定員	30名																									
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6,600円（4回実施時）																									
定員	20名																									
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5,280円（4回実施時）																									
定員	15名																									
<p>こどもジャズダンス</p> <p>カッコ可愛く！ノリノリパワフルに踊ろう！</p> <table border="1"> <tr> <td>金曜日</td> <td>18:00~19:00</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学1年生~中学3年生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制5,280円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>15名</td> </tr> </table>	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5,280円（4回実施時）	定員	15名	<p>運動遊び教室</p> <p>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・ドッチボール等）</p> <table border="1"> <tr> <td>土曜日</td> <td>13:30~14:30</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学1年生~6年生</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>月謝制4,840円（4回実施時）</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> </table>	土曜日	13:30~14:30	対象	小学1年生~6年生	受講料	月謝制4,840円（4回実施時）	定員	20名	<p>L.A.STYLE HIPHOP DANCE</p> <p>初心者の方でも楽しんで踊れます！ 小学1年生~大人までLet's Dance</p> <table border="1"> <tr> <td>日曜日</td> <td>A 9:30~10:30 B 10:40~11:40</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>小学1年生~大人</td> </tr> <tr> <td>受講料</td> <td>770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>各20名</td> </tr> </table>	日曜日	A 9:30~10:30 B 10:40~11:40	対象	小学1年生~大人	受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	定員	各20名
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5,280円（4回実施時）																									
定員	15名																									
土曜日	13:30~14:30																									
対象	小学1年生~6年生																									
受講料	月謝制4,840円（4回実施時）																									
定員	20名																									
日曜日	A 9:30~10:30 B 10:40~11:40																									
対象	小学1年生~大人																									
受講料	770円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100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 7月~9月期の申込み受付中。
- ③ 施設の2階受付窓口にて「教室受講申込書兼承諾書」をご記入ください。
- ④ 受講料は、直接窓口にてお支払いください。
- ⑤ 都度利用の場合は、教室当日に施設2階受付窓口にてお申込み・お支払ください。