

HOS住吉スポーツセンター・屋内プール

2024年度 4月～6月 大人のスポーツ教室 日程表

※スタジオ・プールの教室参加には別途受講フロアの施設利用料が必要

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	回数	単価	3ヶ月料金	開催日											
									2024年4月			2024年5月			2024年6月					
火	卓球 (火曜クラス)	第2体育場	9:30～11:45	北出・多田	12	10	1,100	¥11,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	バドミントン初中級	第1体育場AB	9:45～11:45	山口	60	9	1,100	¥9,900		16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	初級スイム	プール	9:50～10:50	大野	16	10	800	¥8,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	かんたんリズム	スタジオ	10:00～11:00	牧野	20	10	600	¥6,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	中級スイム	プール	11:00～12:00	大野	16	10	800	¥8,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	姿勢改善・ボディケア	スタジオ	11:10～12:10	牧野	20	10	600	¥6,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	バドミントン中級	第1体育場B	12:30～14:30	山口・福島	30	9	1,100	¥9,900		16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	カラダすっきりエクササイズ	スタジオ	13:45～14:45	前田	20	10	600	¥6,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	ZUMBA GOLD	スタジオ	15:00～15:50	YOSHIKO	20	10	800	¥8,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	社交ダンス	多目的室	16:00～17:00	井上	20	9	1,650	¥14,850	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	AQUA ZUMBA	プール	16:10～16:55	YOSHIKO	20	10	800	¥8,000	9	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	水	住吉さわやか体操Ⅰ	スタジオ	9:30～10:30	前田	20	11	600	¥6,600	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
少人数制初心者スイム		プール	10:00～10:40	富田	6	12	1,100	¥13,200	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
住吉さわやか体操Ⅱ		スタジオ	10:45～11:45	石賀	20	11	600	¥6,600	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
初級スイム		プール	10:50～11:50	富田	16	12	800	¥9,600	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
中級スイム		プール	12:00～13:00	富田	9	12	1,100	¥13,200	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
ステップアップスイム		プール	13:10～14:10	富田	6	-	1,650	月謝制¥6,600(4回実施時)	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
健康体操		スタジオ	13:15～14:30	斉藤	20	10	600	¥6,000	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
アクアパーソナル40		プール	14:15～14:55	富田	1	12	4,800	¥57,600	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
元氣アップ体操		スタジオ	14:45～15:45	海野	20	11	600	¥6,600	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
バドミントン		第2体育場	19:15～20:45	一柳・深江	25	10	1,100	¥11,000	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
硬式テニス (初級)		第1体育場A	19:15～20:45	三輪	10	8	1,375	¥11,000	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
大人バレエ		多目的室	19:30～20:40	原野	14	11	1,375	¥15,125	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	
木	ハビバス (ハッピーストレッチ)	多目的室	9:30～10:30	Hiroimi	15	11	1,700	¥18,700	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
	機能改善アクア30	プール	9:45～10:15	大野	20	11	400	¥4,400	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
	太極拳	スタジオ	10:00～11:00	藤岡	20	11	600	¥6,600	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
	硬式テニス (初級)	第1体育場B	10:00～11:30	三輪	15	8	1,100	¥8,800	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
	アクアダンス	プール	10:25～11:10	大野	20	11	600	¥6,600	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
	はじめてヨガ60	スタジオ	11:30～12:30	平野	20	11	600	¥6,600	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
金	フィットネスステーション	スタジオ	19:15～20:15	奥村	20	10	600	¥6,000	11	18	25	9	16	23	6	13	20	27		
	エンジョイミット	プール	10:15～11:00	大野	20	11	600	¥6,600	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	ヨガ70	スタジオ	10:30～11:40	岡田	20	10	600	¥6,000	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	アクアパーソナル30	プール	11:10～11:40	大野	1	1	3,300	¥3,300	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	卓球 (金曜クラス) ①	第2体育場	12:00～13:30	梅屋	15	11	1,100	¥12,100	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	やさしいピラティス	スタジオ	12:30～13:30	大野	20	11	600	¥6,600	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
土	卓球 (金曜クラス) ②	第2体育場	13:45～15:15	梅屋	15	11	1,100	¥12,100	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	ナニアロハ	スタジオ	14:15～15:00	草西	20	11	600	¥6,600	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	硬式テニス (初中級)	第1体育場AB	19:00～20:30	三輪	20	8	1,375	¥11,000	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	少人数制スイミングスクール	プール	12:15～13:15	柴田	6	-	1,650	月謝制¥6,600(4回実施時)	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
	社交ダンス	第2体育場	12:50～14:50	栗林・左雲	20	-	1,100	月謝制¥4,400(4回実施時)	13	20	27	11	18	25	8	15	22	29		
	はじめてヨガ70	スタジオ	13:10～14:20	岡田	20	11	600	¥6,600	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	
日	ヨガ70	スタジオ	9:30～10:40	岡田	20	11	600	¥6,600	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	
	自力整体	スタジオ	14:00～15:00	片倉	20	11	600	¥6,600	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	

2024年度 4月～6月 キッズスポーツ教室 日程表

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	回数	単価	3ヶ月料金	開催日											
									2024年4月			2024年5月			2024年6月					
火	キッズバスケットA	第1体育場B	16:50～17:50	選任コーチ	10	-	-	月謝制¥5,500(4回実施時)	体験	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	キッズバスケットB	第1体育場B	17:55～18:55	選任コーチ	10	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	体験	16	23	14	21	28	4	11	18	25		
	個バス (個人参加型バスケボール)	第1体育場B	19:00～20:45	-	30	-	-	¥1,100												
水	キッズスイミング キッズスイマー	屋内プール	15:30～16:30	選任コーチ	40	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	屋内プール	16:30～17:30	選任コーチ	50	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	屋内プール	17:30～18:30	選任コーチ	60	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
	キッズバレエA (幼児～小学2年生)	スタジオ	17:00～18:00	原野	22	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
	キッズバレエB (小学3年生～小学6年生)	スタジオ	18:10～19:10	原野	22	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
	木	キッズスイミング キッズスイマー	屋内プール	15:30～16:30	選任コーチ	40	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20
キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ		屋内プール	16:30～17:30	選任コーチ	50	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27
キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ		屋内プール	17:30～18:30	選任コーチ	60	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27
体操教室		第2体育場	15:30～16:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
体操教室		第2体育場	16:30～17:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
体操教室		第2体育場	17:30～18:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
キッズフットサルA		第1体育場A	16:30～17:30	選任コーチ	10	-	-	月謝制¥4,840(4回実施時)	体験	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
キッズフットサルB		第1体育場A	17:30～18:30	選任コーチ	10	-	-	月謝制¥5,720(4回実施時)	体験	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	
個サル (個人参加型フットサル)		第1体育場A	19:00～20:45	-	20	-	-	¥1,100												
金	親子わくわく運動教室	多目的室	10:00～11:00	森橋・石賀	12	-	-	月謝制¥6,600(4回実施時)	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	
	体操教室	第2体育場	15:30～16:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
	体操教室	第2体育場	16:30～17:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
	体操教室	第2体育場	17:30～18:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
	体操教室	第2体育場	9:30～10:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
	体操教室	第2体育場	10:30～11:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)												
土	キッズスイミング キッズスイマー	屋内プール	15:00～16:00	選任コーチ	40	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	屋内プール	16:00～17:00	選任コーチ	50	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)	6											