

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・ボディーケア	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					
	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		
	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
	元気アップ体操	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				
	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		24		8	15	22	29	5				
大人バレエ	多目的室	19:30～20:40	中野	14	11	1,375	¥15,125		10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26		
木	ハピバス(ハッピーバレエストレッチ)	多目的室	9:30～10:30	Hiromi	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		25		9	16		30	6			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	
	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		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		
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		26		10	17		31	7			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			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	中野	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	中野	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	27	
木	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)															
土	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)															
	体操教室	第2体育場	11:30～12:30	選任コーチ	20	-	-	月謝制¥7,700(4回実施時)															
	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	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II	屋内プール	17:00～18:00	選任コーチ	60	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)		6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	29
日	キッズチア(幼児・低学年・高学年)	スタジオ	17:30～18:30	平石	20	-	-	月謝制¥7,150(4回実施時)		13	20	27		11	18	25		8	15	22	29		
	キッズスイミング キッズスイマー	屋内プール	9:45～10:45	選任コーチ	50	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23
	キッズスイミング キッズスイマー	屋内プール	10:45～11:45	選任コーチ	50	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23
	キッズスイミング ジュニアスイマーI	屋内プール	11:45～12:45	選任コーチ	60	-	-	月謝制¥6,050(4回実施時)		7													