

# 令和8年度 定期教室

年間を通して定期的に参加できます

## 1期4回コース

● 参加費（1期4回分）

一般	シルバー	高校生以下
4,080円	3,480円	2,880円

※シルバーは各期1回目の時点で60歳以上の方  
※高校生以下は高校生に相当する年齢を含む

教室名	曜日	時間	対象	内容	定員
トータルフィットネス	火	13:30~ 15:00	高校生以上	ストレッチやリズム体操、バドミントンや卓球等のスポーツなど、いろいろな動きを取り入れて、しっかり身体を動かします。	60
柔道	水	19:00~ 20:30	年長以上	柔道は「心技体」をバランスよく鍛えられるスポーツです。身体と精神を鍛え、礼節を重んじる競技なので礼儀作法も身につきます。初めてでも安心してご参加いただけます。	45
フレッシュ（木）	木	13:30~ 14:50	60歳以上	健康維持に週1回のスポーツ習慣をつけませんか!? ストレッチや音楽を使った体操で楽しく身体を動かしてリフレッシュ! 卓球やショートテニスで楽しいひと時を過ごしましょう♪	50
アクティブ	木	15:00~ 16:20	50歳以上	健康維持+基礎体力向上のため、ストレッチや音楽を使った体操に加えて、筋力トレーニングを取り入れます。元気に動ける身体作りをしながら、バドミントンやショートテニスを楽しみましょう♪	50
合気道	木	19:00~ 20:30	小学生以上	「楽しくなければ合気道ではない」をモットーに稽古しています。護身術として身につけたり、コケても怪我をしにくい身体作り等、身近なスポーツです。老若男女、気軽に始めることができます。	30
ジュニアレスリング	木	19:00~ 20:30	年中~ 中学生	マット運動を中心に、レスリングの技を習得しながら基礎体力を養います。 ※準備・片付けは保護者の方のご協力をお願いします。	30
フレッシュ（金）	金	13:10~ 14:30	60歳以上	健康維持に週1回のスポーツ習慣をつけませんか!? ストレッチや音楽を使った体操で楽しく身体を動かしてリフレッシュ! 卓球やショートテニスで楽しいひと時を過ごしましょう!	50
エンジョイ	金	14:40~ 16:00	60歳以上	体力に自信がなくても大丈夫です。ヨガを取り入れたストレッチ、ウォーキング、卓球等で健康づくりをしませんか!? 週1回の運動習慣とみんなで笑ってしゃべって、身も心も健康になりましょう♪	50
剣道	金	19:00~ 20:30	年長以上	剣道を通じて、礼儀作法の大切さを伝え、集中力・忍耐力を鍛えます。楽しく元気に体力づくり・仲間づくりをしませんか。	30

## 1期10回コース

● 参加費（1期10回分）

一般	シルバー	高校生以下
9,600円	8,400円	6,000円

※シルバーは各期1回目の時点で60歳以上の方  
※高校生以下は高校生に相当する年齢を含む

教室名	曜日	時間	対象	内容	定員
幼児スポーツ	火	15:45~ 16:45	R2.4.2~ R4.4.1	リズム体操・ボール遊び・鉄棒・跳び箱・トランポリン等のいろいろな種目で「身体を動かすことが楽しい!」と思えるような運動をします。たくさんの動きを体験し運動能力を伸ばしましょう!	40
小学生スポーツ	金	16:20~ 17:20	小学 1~3年生	運動神経・能力を高められるようにいろいろな種目に挑戦します。また、ボール運動・跳び箱・鉄棒・マット運動・走り方・トランポリン等で運動の基礎となる身体能力の向上も目指します。	40
フラダンス教室	水	10:00~ 11:00	高校生以上	フラダンスの動きにはいろいろな意味があるのをご存じですか? 風や海、花などハワイの美しい自然や家族・男女の愛などを表現しています。動きの意味を知りながら、フラダンスを楽しみましょう♪ <初心者向け>	30
弓道（木）	木	10:00~ 11:30	高校生以上	礼・弓の引き方・立ち方・進み方等の基本技から指導します。	30
弓道（水）	水	19:00~ 20:30	高校生以上 中学生可	初心者の方は基本から、経験者の方はその方に応じて指導しますので安心して参加いただけます。	30
弓道（金）	金			★申込みについては 必ず裏表紙の注意事項をご覧ください	30

# 1期4回コース 日程表

曜日	教室名	時間	期	日程				期	日程				期	日程			
火	トータル フィットネス	13:30 ~ 15:00	1	4/7	4/14	4/21	4/28	5	8/25	9/1	9/8	9/15	9	1/5	1/12	1/19	1/26
			2	5/12	5/19	5/26	6/2	6	9/29	10/6	10/13	10/20	10	2/2	2/9	2/16	3/2
			3	6/9	6/16	6/23	6/30	7	10/27	11/10	11/17	11/24	11	3/9	3/16	3/23	3/30
			4	7/7	7/14	7/21	7/28	8	12/1	12/8	12/15	12/22					

曜日	教室名	時間	期	日程				期	日程				期	日程			
水	柔道	19:00 ~ 20:30	1	4/8	4/15	4/22	5/13	5	8/26	9/9	9/16	9/30	9	1/6	1/13	1/20	1/27
			2	5/20	5/27	6/3	6/10	6	10/7	10/14	10/21	10/28	10	2/3	2/10	2/17	2/24
			3	6/17	6/24	7/1	7/8	7	11/4	11/11	11/18	11/25	11	3/3	3/10	3/17	3/24
			4	7/15	7/22	7/29	8/5	8	12/2	12/9	12/16	12/23					

曜日	教室名	時間	期	日程				期	日程				期	日程			
木	フレッシュ (木)	13:30 ~ 14:50	1	4/9	4/16	4/23	4/30	5	7/30	8/6	9/3	9/10	9	12/10	12/17	1/7	1/14
			2	5/7	5/14	5/21	5/28	6	9/17	9/24	10/1	10/8	10	1/21	1/28	2/4	2/18
	アクティブ	15:00 ~ 16:20	3	6/4	6/11	6/18	6/25	7	10/15	10/22	10/29	11/5	11	2/25	3/4	3/11	3/18
			4	7/2	7/9	7/16	7/23	8	11/12	11/19	11/26	12/3					
	合気道	19:00 ~ 20:30	1	4/9	4/16	4/23	4/30	5	7/30	8/6	8/27	9/3	9	12/3	12/17	1/7	1/14
			2	5/7	5/14	5/21	5/28	6	9/10	9/17	9/24	10/1	10	1/21	1/28	2/4	2/18
			3	6/4	6/11	6/18	6/25	7	10/8	10/15	10/22	10/29	11	2/25	3/4	3/11	3/18
			4	7/2	7/9	7/16	7/23	8	11/5	11/12	11/19	11/26					
	ジュニア レスリング	19:00 ~ 20:30	1	4/9	4/16	4/23	4/30	5	7/30	8/6	8/27	9/3	9	12/3	12/17	1/7	1/14
			2	5/7	5/14	5/21	5/28	6	9/10	9/17	9/24	10/1	10	1/21	1/28	2/4	2/18
			3	6/4	6/11	6/18	6/25	7	10/8	10/15	10/22	10/29	11	2/25	3/4	3/11	3/18
			4	7/2	7/9	7/16	7/23	8	11/5	11/12	11/19	11/26					

曜日	教室名	時間	期	日程				期	日程				期	日程			
金	フレッシュ (金)	13:10 ~ 14:30	1	4/10	4/17	4/24	5/1	5	9/4	9/11	9/18	9/25	9	1/8	1/15	1/22	1/29
			2	5/15	5/22	5/29	6/5	6	10/2	10/9	10/16	10/23	10	2/5	2/12	2/19	2/26
	エンジョイ	14:40 ~ 16:00	3	6/12	6/19	6/26	7/3	7	10/30	11/6	11/13	11/20	11	3/5	3/12	3/19	3/26
			4	7/10	7/17	7/24	7/31	8	11/27	12/4	12/11	12/18					
	剣道	19:00 ~ 20:30	1	4/10	4/17	4/24	5/1	5	9/4	9/11	9/18	9/25	9	1/8	1/15	1/22	1/29
			2	5/15	5/22	5/29	6/5	6	10/2	10/9	10/16	10/23	10	2/5	2/12	2/19	2/26
			3	6/12	6/19	6/26	7/3	7	10/30	11/6	11/13	11/20	11	3/5	3/12	3/19	3/26
			4	7/10	7/17	7/24	7/31	8	11/27	12/4	12/11	12/18					

## ☆持ち物

○トータルフィットネス、フレッシュ（木）（金）、アクティブ、エンジョイ  
動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分補給用の飲み物等

○柔道、合気道、ジュニアレスリング、剣道  
動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物等

# 1期10回コース 日程表

曜日	教室名	時間	期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火	幼児 スポーツ	15:45 ～ 16:45	1	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14
			2	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8
			3	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16
金	小学生 スポーツ	16:20 ～ 17:20	1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24
			2	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27
			3	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
水	フラダンス 教室 △	10:00 ～ 11:00	1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
			2	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9
			3	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2
			4	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
木	弓道(木)	10:00 ～ 11:30	1	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16
			2	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
			3	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
水	弓道(水)	19:00 ～ 20:30	1	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
			2	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2
			3	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
金	弓道(金)	19:00 ～ 20:30	1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
			2	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4
			3	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12

△ 教室参加中の写真撮影・録画・録音はご遠慮ください。

## ☆持ち物

○幼児スポーツ、小学生スポーツ

※別紙「保護者のみなさまへご案内」をご覧ください

○フラダンス教室

動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物等

※パウスカートの貸出しはありません

○弓道

動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物等

## ☆教室参加上のご案内

- 各期の教室開始後は教室の変更・取消および納入された参加費の返金はできません。
- 教室中は講師・スタッフの指示に従ってください。また、教室に参加していない方の入室はできません。
- 教室に参加される方は、事前に健康上問題ないことをご確認のうえ参加してください。妊婦の方の参加はご遠慮いただいております。
- 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみおこないます。
- 傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- 暴風警報発表時や災害等で臨時休館となった場合は教室を中止します。
- お申込み時にいただく個人情報については、「個人情報の保護に関する法律」を遵守し厳正に管理します。
- 貴重品等の持ち物は各自で保管してください。紛失・盗難等の責任は負いません。
- 教室中の写真、動画等の掲載権（テレビ、雑誌、ホームページ、SNS等）は主催者に属します。
- 教室参加中の撮影については、ご自身またはご家族以外の方が映り込まないよう配慮をお願いします。
- 教室参加当日、お車でお越しの方は駐車券と参加証を事務所までお持ちください。3時間無料の割引をさせていただきます。当日、割引処理ができなかった場合、後日返金はできませんのであらかじめご了承ください。

## ☆教室申込みについて

- 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えて事務所でお申込みください。  
（支払方法：現金、各種クレジットカード、電子決済、QRコード決済）
- 各期の最終回までに次期の継続をされた方が優先となります。※弓道教室を除く各期の最終回の翌日から新規を受付けます。

### ★弓道教室の申込みについて

- 弓道教室は全教室を通じて、1人1教室の申込みとさせていただきます。  
抽選当選者の方・経験者の方は、申込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えて事務所でお申込みください。  
（支払方法：現金、各種クレジットカード、電子決済、QRコード決済）
- 初心者の方  
各教室5名までとさせていただきます。  
5名を超えた場合は抽選をさせていただきますので、下記の抽選受付時間内に体育館窓口で抽選申込をおこなってください。  
※時間を過ぎると抽選には参加できませんのでご注意ください。
- 経験者で段位をお持ちでない方～三段までの方  
下記受付開始日より窓口での先着順受付とします。
- 参段以上の方  
下記受付開始日の翌日から先着順受付とします。※空きがある場合のみ

初心者対象		
	抽選受付日	抽選受付時間
1期	4月11日（土）	9：00 ～ 12：00
2期	8月29日（土）	
3期	12月5日（土）	

経験者～三段まで		
	受付開始日	申込受付時間
1期	4月12日（日）	9：00 ～ 20：00
2期	9月5日（土）	
3期	12月12日（土）	

**初芝**  
体育館

指定管理者：シンコースポーツ・NBSグループ

TEL:072-285-0006

FAX:072-285-7318

〒599-8116 堺市東区野尻町221-4

【ホームページ】

