

令和8年度 登録制コース

1回ずつ気軽に参加できます

● 参加費（1回分）

一般	シルバー	高校生以下
960円	840円	600円

※シルバーは参加当日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	当日申込方法	定員
	内容				
しあわせ ヨガ	月	13:30~14:45	高校生以上	当日先着順 教室開始30分前から受付	—
	硬くなりがちな身体をメンテナンスしたいあなたにおすすめ☆ 呼吸法、ポーズを通して心と身体を調和させ、内側から健やかな状態に導きます。 姿勢がスッと楽になり、むくみや冷えも和らぎ、柔軟性の向上や筋力アップにつながります。 心身のリラクゼーションタイムです。				
チャレンジ アーチェリー	火	10:00~11:50	高校生以上	当日先着順 教室開始30分前から受付	25
	道具がなくても、気軽に参加できます。※雨天の場合は当日9時以降にお問合せください。				
太極拳	火	13:15~14:45	高校生以上	予約先着順 予約開始日は裏面参照	17
	ゆったりとした動きの全身運動です。 肩こりや腰痛、冷え性をやわらげたり足腰の筋力アップやバランス感覚を養います。				
太極拳・剣	木	13:25~14:55	高校生以上	当日先着順 教室開始30分前から受付	30
	太極拳の中でも剣を用いた型を中心にした教室です。 《太極拳剣☆32式剣☆42式剣・陳式49式剣》				

教室名	曜日	時間	対象	当日申込方法	定員
	参加費（1回分）	内容			
サタデー ジュニアレスリング	土	10:00~11:30	年中～ 中学生	当日先着順 教室開始30分前から受付	—
	720円	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。			
ハッピー ひろば	火	10:00~11:30	就学前のお子さま とその家族	当日先着順 教室開始30分前から受付	—
	720円	310畳のひろ～い畳の部屋で安全に遊べます♪ マットを組み合わせた山やちょっと変わった遊具がいっぱい！おもいっきり身体を 動かして楽しく遊ぼう！リズム体操もあるよ～♪♪			

☆教室参加上のご案内

- ・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。

**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】



登録制コース 日程表

曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月	しあわせヨガ	13:30 ～ 14:45	4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29	7/13
			11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			7/27	8/3	8/24	8/31	9/14	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9
			21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
			11/30	12/7	12/14	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8	3/29
曜日	教室名	時間	1	予備日	2	予備日	3	予備日	4	予備日	5	予備日
火	チャレンジ アーチェリー	10:00 ～ 11:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	—	6/2	6/9
			6	予備日	7	予備日	8	予備日	9	予備日	10	予備日
			6/16	6/23	6/30	7/7	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27
			11	予備日	12	予備日	13	予備日	14	予備日	15	予備日
			11/10	11/17	11/24	—	12/1	12/8	3/2	3/9	3/16	3/23
曜日	教室名	時間	4月分受付開始日：3月24日（火）					5月分受付開始日：4月28日（火）				
火	太極拳	13:15 ～ 14:45	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		
			6月分受付開始日：5月26日（火）					7月分受付開始日：6月30日（火）				
			6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	
			8月分受付開始日：7月28日（火）					9月分受付開始日：8月25日（火）				
			8/4	8/18	8/25			9/1	9/8	9/15	9/29	
			10月分受付開始日：9月29日（火）					11月分受付開始日：10月27日（火）				
			10/6	10/13	10/20	10/27		11/10	11/17	11/24		
			12月分受付開始日：11月24日（火）					1月分受付開始日：12月22日（火）				
			12/1	12/8	12/15	12/22		1/5	1/12	1/19	1/26	
			2月分受付開始日：1月26日（火）					3月分受付開始日：2月26日（火）				
			2/2	2/9	2/16			3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木	太極拳・剣	13:25 ～ 14:55	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	7/2
			11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			7/9	7/16	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	10/8	10/15	10/22
			21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
			11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21	2/4
			31	32	33	34	35	36				
			2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					
曜日	教室名	時間	1	2	3	※以降の日程は決まり次第ご案内します						
土	サタデー ジュニアレスリング	10:00 ～ 11:30	5/16	6/6	7/11							
曜日	教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火	ハッピーひろば	10:00 ～ 11:30	4/7	5/12	6/9	7/28	8/18	9/15	10/13	11/10	12/22	1/5
			11	12								
			2/9	3/23								

☆当日参加方法

- 登録用紙に必要事項を記入のうえ、事務所で登録してください。（参加当日でも登録可能）
- 体育館事務所横の券売機でチケットを購入し、右半分に名前を記入してください。（支払方法：現金）
左半券は領収書です。