

# レッスンプログラム (2023年 4~6月スケジュール)

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	コース	料金	都度参加	4月				5月			6月						
火	リンパヨガ&エアロ	第3	10:15~11:15	西田	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		4	11	18	25		16	23	30	6	13	20	27	
	キッズトータルスポーツ スター5 (4歳~5歳) キッズ	大体	16:00~17:00	上田・木村	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		4	11	18	25		16	23	30	6	13	20	27	
	ジュニア器械体操 4年~6年生	大体	16:30~18:00	橋本・一ノ瀬	30	3ヶ月	7,700円	-		4	11	18	25		16	23	30	6	13	20	27	
	MARIKO ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		4	11	18	25		16	23	30	6	13	20	27	
水	親子で楽しむ運動あそび(1歳半~3歳11ヶ月)	第2	10:00~11:00	上田	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回		5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	
	心もほぐすヨガ	会議室	10:00~11:30	田中	12	1ヶ月	1000円×月回数	1,300円/回		5	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28	
	ゆるゆるスツキリストレッチ トーキョーコーヒー 泉大津支部	第3	10:00~12:00	RINKO	30	都度		500円/回		5	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28	
	ボディメイクダンス	第3	14:00~15:00	RINKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		5	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28	
	キッズ体操教室 スター3	大体	15:30~16:30	一ノ瀬	30	3ヶ月	7,700円	-		5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	
	キッズ体操教室 スター2	大体	16:00~17:00	久保田・上田	30	3ヶ月	7,700円	-		5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	
	キッズダンス入門	第3	15:40~16:40	RINKO	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		5	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28	
	キッズダンス初級with英会話	第3	16:50~17:50	RINKO	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		5	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28	
	卓球教室 入門	大体	18:00~19:10	南野	10	3ヶ月	7,700円	-		5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	
	卓球教室 初級	大体	19:20~20:30	南野	10	3ヶ月	7,700円	-		5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	
木	ベーシックヨガ	会議室	9:30~10:30	中本 必勝	10	1ヶ月	900円×月回数	1,300円/回		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	しゅふスポ	大体	10:15~12:00	一ノ瀬	40	3ヶ月	7,700円	-		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	ダイナミックヨガ	会議室	10:45~11:45	中本 必勝	10	1ヶ月	900円×月回数	1,300円/回		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	いきいき元気体操	大体	13:30~15:00	川本	40	3ヶ月	5,500円	-		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	キッズ体操教室 スター1	第2	16:00~17:00	木村・上田	20	3ヶ月	7,700円	-		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	キッズ体操教室 スター2	大体	16:00~17:00	久保田・山路	30	3ヶ月	7,700円	-		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	キッズ体操教室 スター3	大体	16:50~17:50	一ノ瀬・川本	30	3ヶ月	7,700円	-		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
	わかりやすく楽しいエアロピクス 初級	第3	18:45~19:30	加藤 良	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		6	13	20	27		18	25	1	8	15	22	29	
金	やさしいピラティス	第2	9:15~10:00	日隈	10	1ヶ月	1,000円×月回数	1,500円/回		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	キッズトータルスポーツ スター5 (小学1年~3年) ステラ	大体	16:00~17:30	蓮	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	キッズトータルスポーツ スター5 (小学4年~6年) シリウス	大体	16:30~18:00	蓮	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	ジュニア器械体操 4年~6年生	大体	16:30~18:00	橋本・川本	30	3ヶ月	8,400円	-		7	14	21	28		12	19	26	2	9	16	23	30
	はじめてダンス	第3	19:30~20:30	石通	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
土	親子で楽しむ運動あそび(1歳半~3歳11ヶ月)	会議室	9:30~10:30	上田・戸澤	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回	1	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24		
	ハッピーバレエ ストレッチ	会議室	11:00~12:00	前山	12	1ヶ月	1,500円×月回数	1,800円/回	1	8	15	22	29	13	20	27	3	10	17	24		
日	モーニング ヨガ	第2	9:30~10:30	石田	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	

<キッズ体操教室>

スター1→3歳児

スター2→4歳児・5歳児

スター3→小学1年生~3年生

ジュニア器械体操→小学4年生~6年生

スター5→キッズ・小学1年生~6年生

▼お知らせ▼  
全レッスン初回500円で体験出来ます。  
是非ご利用ください。



ホームページ



Instagram



facebook

泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200