

# LESSONプログラム (2023年 10~12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	10月				11月				12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	3		17	24	31			14	21	28	5	12	19	26
	キッズトータルスポーツ STAR5 (4歳~5歳) リゲル	第2	16:00~17:00	上田・木村・山路	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	3		17	24	31			14	21	28	5	12	19	26
	ジュニア器械体操 4年~6年生	条南小	16:30~18:00	橋本・川本・一ノ瀬 指導は2名	25	3ヶ月	700円×月回数	-	3			24	31			21	28	5	12	19	26	
	MARIKO ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	3		17	24	31			14	21	28	5	12	19	26
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	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	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	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	ゆるゆるスッキリストレッチ トキーヨーヨービー 泉大津支部	第3	12:30~13:30	RINKO	30	都度		500円/回	4	11	18			1	8	15	22	29	6	13	20	27
	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	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	キッズ体操教室 4~5歳	第2	15:45~16:45	久保田・一ノ瀬	30	3ヶ月	700円×月回数	-	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	キッズ体操教室 小1~小3	第2	16:50~17:50	久保田・上	30	3ヶ月	700円×月回数	-	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	キッズダンス入門	第3	15:45~16:45	RINKO	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	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	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	卓球教室 入門	卓球室	18:10~19:10	南野	10	3ヶ月	9,100円	-	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
	卓球教室 初級	卓球室	19:20~20:20	南野	10	3ヶ月	9,100円	-	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
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		12	19	26		2	9	16	30	7	14	21	28	
	しゅふスポ	第2 第3	10:15~12:00	一ノ瀬	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	5	12	19	26		2	9	16	30	7	14	21		
	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		12	19	26		2	9	16	30	7	14	21	28	
	いきいき元気体操	第3 卓球室	13:30~15:00	川本	30	3ヶ月	500円×月回数	-	5	12	19	26		2	9	16	30	7	14	21		
	キッズトータルスポーツSTAR5 (3歳)スピカ	第2	16:00~17:00	木村・上田・山路	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	5	12	19	26		2	9	16	30	7	14	21	28	
金	やさしいピラティス	第2	9:15~10:00	日展	10	1ヶ月	1,000円×月回数	1,500円/回	6	13	20			3	10	17		1	8	15	22	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (小学1年生~3年生) ステラ	第2	16:00~17:30	REN・KEN・YAI	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	6	13	20	27		3	10	17		1	8	15	22	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (小学4年生~6年生) シリウス	第3	16:30~18:00	REN・KEN・YAI	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	6	13	20	27		3	10	17		1	8	15	22	
	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	6	13	20	27		3		17		1	8	15	22	
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	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回			21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	
	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			14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23
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	1	8	15	22	29		5		19	26	3	10	17	24

## 【 キッズ体操教室 】

- ・4歳児・5歳児
- ・小学1年生~3年生
- ・小学4年生~6年生

## 【 STAR5 】

- ・スピカ ▶ 3歳児
- ・リゲル ▶ 4~5歳児
- ・ステラ ▶ 小1~3年生
- ・シリウス ▶ 小4~6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。

Instagram /



泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200