

レッスンプログラム (2024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									
									1	8	22	29	1	8	22	29	1	8	15	22						
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	1	8	22	29			12	19			3	10	17	24				
	MARIKO ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	1	8	22	29			12	19			3	10	17	24				
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	2	9	16	23	30			13	20	27	4	11	18	25				
	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	2	9	16	23	30			13	20	27	4	11	18	25				
	キッズ体操 STAR5 (3歳)	第2	15:30~16:30	小川・久保田	30	3ヶ月	700円×月回数	-	2	9	23	30			13	20	27	4	11	18	25					
	キッズ体操 STAR5 (4歳~5歳)	大体育室 入口1/2	15:45~16:45	上・一ノ瀬	30	3ヶ月	700円×月回数	-	2	9	23	30			13	20	27	4	11	18	25					
	キッズ体操 STAR5 (小学1年~3年)	大体育室 入口1/2	16:50~17:50	上・久保田	30	3ヶ月	700円×月回数	-	2	9	23	30			13	20	27	4	11	18	25					
	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	2	9	16	23	30			13	20	27	4	11	18	25				
	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	2	9	16	23	30			13	20	27	4	11	18	25				
	卓球教室 入門	大体育室 真1/2	18:00~19:10	南野	10	3ヶ月	7,700円	-	2	9	16	30			13	20	27	4	11	18	25					
	卓球教室 初級	大体育室 真1/2	19:20~20:30	南野	10	3ヶ月	7,700円	-	2	9	16	30			13	20	27	4	11	18	25					
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	3	10	17	24			7	14	21			5	12	19	26			
	しゅふスポ	大体育室 入口1/2	10:15~12:00	一ノ瀬	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	3	10	24	31			7	14	21	28			5	12	19			
	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	3	10	17	24			7	14	21			5	12	19	26			
	いきいき元気体操	大体育室 真1/2	13:30~15:00	川本	30	3ヶ月	500円×月回数	-	3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19		
	キッズ体操 STAR5 (4歳~5歳)	大体育室 入口1/2	15:45~16:45	久保田・一ノ瀬	30	3ヶ月	700円×月回数	-	3	10	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26		
	キッズ体操 STAR5 (小学1年~3年)	大体育室 入口1/2	16:50~17:50	久保田・一ノ瀬	30	3ヶ月	700円×月回数	-	3	10	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26		
	キッズトータルスポーツ STAR5 (3歳)スピカ	第2	16:00~17:00	上田・LISA	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26	
金	やさしいピラティス	第3	9:15~10:00	日隈	10	1ヶ月	1,000円×月回数	1,500円/回	4	11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (4歳~5歳) リゲル	大体育室 入口1/2	15:45~16:45	上田・LISA	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	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (小学1年~3年) ステラ	大体育室 入口1/2	16:00~17:30	REN	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回			11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27
	キッズトータルスポーツ STAR5 (小学4年~6年) シリウス	大体育室 入口1/2	17:00~18:00	REN・上田	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回			11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27
	ジュニア器械体操 STAR5 (小学4年~6年)	大体育室 真1/2	16:30~18:00	橋本・川本	25	3ヶ月	700円×月回数	1,000円/回 <small>※卒業生のみ(中学3年生まで)</small>	4	11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20		
	はじめてダンス	第3	19:30~20:30	石蓮	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	4	11	18	25			1	8	15	29			6	13	20	27		
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	5		26			2	9	16	30			7	14	21	28			
	ハッピーバレエ ストレッチ ウェルネス	会議室	11:00~12:00	前山	12	1ヶ月	1,500円×月回数	2,000円/回	5		19	26			2	9	16	23	30			7	14	21	28	
	ハッピーバレエ ストレッチ フィットネス	会議室	12:15~13:15	前山	12	1ヶ月	1,500円×月回数	2,000円/回	5		19	26			2	9	16	23	30			7	14	21	28	
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	6	13	20	27			3	17	24			1	8	15	22			

— STAR5 —

【キッズ体操コース】

- ・3歳児
- ・4歳児・5歳児
- ・小学1年生~3年生
- ・小学4年生~6年生(器械体操)

【トータルスポーツコース】

- ・スピカ ▶ 3歳児
- ・リゲル ▶ 4・5歳児
- ・ステラ ▶ 小1~3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。

泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200

