

レッスンプログラム (2025年 1~3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	1月				2月				3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		7	14	21	28		4	11	18		4	11	18				
	MARIKO ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7		21	28		4		18		4	11	18				
水	STAR5 おやこ☆あそび(1歳半~3歳11ヵ月)	第2	10:00~11:00	上田	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回		8	15	22	29		5		19		5	12	19				
	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		8	15	22	29		5		19		5	12	19				
	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	-			15	22	29		5		19		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	上・一ノ瀬	30	3ヶ月	700円×月回数	-			15	22	29		5		19		5	12	19				
	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	-			15	22	29		5		19		5	12	19				
	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		8	15	22	29		5		19		5	12	19				
	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		8	15	22	29		5		19		5	12	19				
	卓球教室 入門	大体育室 真1/2	18:00~19:10	桑村	10	3ヶ月	5,600円	-			15	22	29		5		19		5	12	19				
	卓球教室 初級	大体育室 真1/2	19:20~20:30	桑村	10	3ヶ月	5,600円	-			15	22	29		5		19		5	12	19				
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		9	16	23		6	13	20	27		6	13					
	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		9	16	23	30		6		20	27		6	13				
	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		9	16	23		6	13	20	27		6	13					
	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	-		9	16	23	30		6	13	20	27		6	13				
	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	-		9	16	23	30		6		20	27		6	13				
	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	-		9	16	23	30		6		20	27		6	13				
	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		9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20			
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		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14				
	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		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14				
	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		10	17	24		7	14	21	28		7	14					
	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		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14				
	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 ※卒業生のみ (中学3年生まで)		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14				
	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		10	17	24	31		7	14	21	28		7	14				
土	STAR5 おやこ☆あそび(1歳半~3歳11ヵ月)	会議室	9:30~10:30	上田	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22			
	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		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22		
	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		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22		
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		5		19	26		2		9	16	23		2		9	16	23

— STAR5 —

- ・おやこ☆あそび(1歳半~3歳11ヵ月)

【 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

▼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

