

# 宝が池公園運動施設 2026年度 1月教室日程



お問合せ【体育館受付:075-746-3222】

| 場所  | 曜日 | 教室名<br>「＊」は、会議室にて実施いたします。 | 対 象      | 時 間         | 日 程        | 受講料(月謝) |
|-----|----|---------------------------|----------|-------------|------------|---------|
| 体育館 | 月  | * ボールでシェイプ                | 一 般      | 11:00~12:00 | 5 19 26 -  | ¥3,300  |
|     |    | * はつらつ筋トレ(月)              | 65歳以上    | 13:30~14:30 | 5 19 26 -  | ¥2,400  |
|     |    | フットサル                     | 5歳~未就学児  | 15:10~16:00 | 5 19 26 -  | ¥3,300  |
|     |    |                           | 小学1年~3年生 | 16:15~17:15 |            |         |
|     |    |                           | 小学4年~6年生 | 17:30~18:45 |            |         |
|     | 火  | 卓球                        | 一 般      | 9:00~10:45  | 6 13 20 27 | ¥6,600  |
|     |    |                           |          | 11:00~12:45 |            |         |
|     | 水  | * はつらつ筋トレ(水)              | 65歳以上    | 10:30~11:30 | 7 14 21 28 | ¥3,200  |
|     |    | * 筋力トレーニング                | 65歳以上    | 11:45~12:45 | 7 14 21 28 | ¥4,400  |
|     |    | バスケットボール(水)               | 小学1年~3年生 | 18:00~19:20 | 7 14 21 28 | ¥8,000  |
|     |    |                           | 小学4年~6年生 | 19:30~20:50 |            |         |
|     | 木  | バスケットボール(木)               | 小学1年~3年生 | 18:00~19:20 | 8 15 22 29 | ¥8,000  |
|     |    |                           | 小学4年~6年生 | 19:30~20:50 |            |         |
|     | 金  | * はつらつ筋トレ(金①)             | 65歳以上    | 9:30~10:30  | 9 16 23 30 | ¥3,200  |
|     |    | * はつらつ筋トレ(金②)             |          | 10:45~11:45 |            |         |
|     |    | バドミントン                    | 一 般      | 9:00~11:00  | 9 16 23 30 | ¥6,600  |
|     |    |                           | 小学1年~6年生 | 17:00~19:00 | 9 16 23 30 |         |
|     |    | ソフトテニス                    | 小学4年~中学生 | 19:00~21:00 | 9 16 23 30 | ¥6,600  |

お問い合わせ【テニス受付:075-712-3300】

| 場所                      | 曜日 | 教室名         | 対 象         | 時 間         | 日 程               | 受講料(月謝) |
|-------------------------|----|-------------|-------------|-------------|-------------------|---------|
| クラブ<br>ハウス<br>2階<br>多目的 | 月  | ヨ ガ         | 一 般         | 10:00~11:15 | 19 26 - -         | ¥2,200  |
|                         |    |             |             | 11:30~12:45 |                   |         |
|                         |    | 簡単エアロ&ストレッチ | 一 般         | 13:00~14:00 | 5 19 26 -         | ¥3,300  |
|                         | 水  | はじめてピラティス   | 一 般         | 9:30~10:30  | 7 14 21 28        | ¥4,400  |
|                         |    | ピラティス       |             | 10:45~11:45 |                   |         |
|                         |    | すこやかキッズ体操   | 4歳~小学1年生    | 15:30~16:30 | 14 21 28 -        | ¥3,300  |
|                         |    |             | 小学1年~3年生    | 16:45~17:45 |                   |         |
|                         | 木  | チェアピクス      | 一 般         | 10:00~11:00 | 8 15 22 29        | ¥4,400  |
|                         |    | ストレッチ&筋トレ   | 一 般         | 11:30~12:30 | 8 15 22 29        | ¥4,400  |
|                         |    | キッズダンス      | 4歳~小学3年生    | 16:30~17:30 | 8 15 22 予備日<br>29 | ¥3,300  |
|                         |    |             | 小学4年~ダンス経験者 | 17:45~18:45 |                   |         |
|                         |    | ズンバ         | 一 般         | 19:30~20:30 | 8 15 22 29        | ¥4,400  |
|                         | 金  | ヨ ガ         | 一 般         | 10:00~11:15 | 9 16 23 30        | ¥4,400  |
|                         |    |             |             | 11:30~12:45 |                   |         |
|                         |    | チ ア         | 4歳~小学1年生    | 16:30~17:30 | 9 16 23 30        | ¥8,400  |
|                         |    |             | 小学2年~6年生    | 17:45~18:45 |                   |         |
|                         |    |             | 中学1年~高校3年生  | 19:00~20:15 |                   | ¥10,400 |

## 【注意事項】

動きやすい服装・タオル・お飲み物をご持参の上、ご参加ください。

○レッスンは変更となる場合がございます。

○受講料金は、月の実施回数によって変動します。 ○「一般」は、16歳以上とします。

○全教室、体験受講（有料）をお勧めいたします（各教室1回）※定員に達している教室の体験はお受けできません。

○バスケット教室は入会金¥4,800（リバーシブルピブス贈呈）が別途必要になります。

○チア教室は入会金 小学生¥4,400、中学生¥6,490(ポンポン、Tシャツ贈呈)が別途必要になります。

○継続をご希望の方は12月27日までに2026年1月分の受講料金をお支払いください。

