

# 健康づくり教室一覧

幼児の体育あそび	(水)	15:10~16:10	3歳児~年長	
小学生のミニバスケットボール	(金)	16:30~17:30	小学生	
からだ元気体操 ~認知症予防~	(木A)	9:20~10:00	60歳以上	2,280円
	(木B)	14:00~14:40		
さわやか卓球	(火)	10:30~11:30	55歳以上	
	(金A)	10:50~11:50		
	(金B)	12:00~13:00		
卓球	(木A)	11:50~13:00	初級・高校生以上	2,400円
	(木B)	13:20~14:30		
	(金A)	13:20~14:30		
	(金B)	14:50~16:00		
	(火A)	13:30~14:40		
スポンジテニス	(火B)	15:00~16:10		
	(木)	10:20~11:30	55歳以上	
(金)	9:20~10:30			
家庭バレーボール	(水)	13:00~14:30	初級・高校生以上	2,540円
ヘルシーサッカー	(金)	19:00~20:30	中学生以上	
バドミントン	(火)	12:00~13:10	初級・高校生以上	2,640円

※受講料は1期分(12回)の金額です。

※災害補償制度に未加入の方は別途運営費が必要です。(大人:300円/小人:200円)

# サルーヌスポーツ教室一覧

## 子どもクラス

キッズ器械体操	(火)	16:30~17:45	4歳~小学3年生	2,830円
トランポリン	(火)		5歳~小学生	
ジュニア器械体操	(水)		小学生	
トランポリン	(水)	16:45~17:45	5歳~小学生	
キッズバレエ	(水)			
ジュニアテニス	(水)	18:00~19:15	小学生	
キッズ卓球	(木)	16:30~17:45		
キッズバドミントン	(木)			
キッズダンス	(金)	17:45~18:45		

## 週2回クラス

ジュニア卓球	(木)	18:00~20:00	初級以上 小・中学生	4,290円
	(土)	9:00~11:00		
ジュニアバドミントン	(木)	18:00~20:00		
	(土)	9:00~11:00		

## 大人クラス

おはようストレッチ	(火)	9:30~10:10	中学生以上	1,670円
体幹エクササイズ	(水)			3,460円
健美操	(火)	10:40~11:55		3,870円
硬式テニス	(火)	19:00~20:30		3,460円
	(水)	10:30~12:00		
フィットネスフラ	(金)	10:00~11:00		
ヨガ	(土)	10:00~11:30		

## タイガースアカデミー チアダンススクール

リトルコース	(土)	13:20~14:20	小学1~3年生	6,600円
ジュニアコース	(土)	14:30~15:30	小学4~6年生	(別途入会金あり)

※受講料は1ヶ月度の金額です。

※災害補償制度に未加入の方は別途運営費が必要です。(大人:300円/小人:200円)

# スポーツプラザ一覧

バスケットボール (シューティングのみ)	(水)	19:30~21:00 定員 36人	★リング数:6台 ★ミニバスリングあり
スポンジテニス	(木)	14:45~16:15 定員 40人	★3コート
卓球	(土)	12:00~14:00 定員 50人	★全14台設置可 ★ダブルス・シングルス OK
バドミントン	(土)	14:15~16:15 定員 40人	★3コート (サブネットあり)
スポンジテニス	(土)	16:30~18:30 定員 40人	★3コート
卓球(5台)	(土)	18:45~20:45 定員 20人	★ダブルス・シングルス OK
バドミントン(2コート)	(土)	18:45~20:45 定員 20人	★2コート (サブネットあり)

- ・参加料 (1回料金) 大人: 200円/小人: 100円
- ・開始10分前に定員を超えている場合は抽選となります。  
抽選となった場合は尼崎市民優先となります。
- ・ラケット、ピン球、ボールなどは各自でお持ちください。
- ・運動に適した服装とシューズをお持ちください。
- ・祝日はスポーツプラザを実施していません。
- ・日曜日プラザにつきましてはホームページをご確認ください。
- ・定員は新型コロナウイルス感染拡大防止に則って変動いたします。