## ヨガ



実施場所 全体育館

## ひきしめエクササイズ



実施場所 小田・大庄・立花・園田体育館

## 健美操・操体法と健美操



実施場所 中央・小田・立花・武庫健康ふれあい体育館

## キッズ・ジュニア器械体操




実施場所 全体育館

## フラダンス・フィットネスフラ



実施場所 中央・小田・武庫健康ふれあい体育館

## キッズバレエ



実施場所 全体育館(中央体育館除く)

## ジュニアテニス



実施場所 全体育館(園田体育館除く)

## キッズ・ジュニア バドミントン



実施場所 中央・武庫健康ふれあい・園田体育館

## キッズ・ジュニア卓球



実施場所 中央・園田体育館

上記以外にも尼崎市内の6体育館において、多種多様なスポーツ教室を開催しております。

**お申込みにご用意いただくもの**

受講料2か月分(4月・5月度分) ⊕ 銀行口座(尼信・三菱UFJ・三井住友・ゆうちょ) ⊕ 通帳 届出印鑑

## キャンペーン入講のご案内

- ●各クラス定員に達している教室は、キャンセル待ちの受付となりますので、在籍状況は各体育館へ直接お問い合わせください。
- ●キャンペーン入講者は、4月度・5月度の期間内は、休講及びクラス変更はできません。(振替受講は可能です)
- ●昨年度2月度末に退講した方は、対象外です。
- ●タイガースアカデミーチアダンススクール・キッズチア・ダイヤモンドBBSはキャンペーン対象外です。

## お願い 次のような方のお申込みはご遠慮ください。

❶教室申込者以外の方をフロアに入れるなど、全体の迷惑になる恐れのある方
❷高血圧、心臓病などで医師に運動を控えるように注意されている方
❸妊娠されている又は妊娠の兆候が見られる方
❹車で来館される方

- ●教室を休んだ場合には、振替制度があります。(一部教室を除く)
- ●各月度4回受講の年間11か月度制です。

※大庄・園田体育館は8か月度、園田体育館(大人のみ)7か月度
※中央体育館のジュニアバドミントン・ジュニア卓球・園田体育館のダイアモンドBBSは12か月度開催しております。
※各体育館、スポーツプラザ(一般開放)も行なっております。詳しくは、ホームページをご覧いただくか、直接各体育館までお問い合わせください。

## 各体育館の開館時間

- ●火～土曜日 9:00～21:00 ●日曜・祝日 9:00～17:15
- ●月曜日各館によって異なりますので直接お問い合わせください。(中央・大庄は休館)

子供対象

**尼っ子がんばりカード**

運動して『がんばりポイント』を貯めよう!



※詳しくは、各体育館までお問い合わせください。

インスタグラムからも活動内容をご覧になれます!!

# 4月度 春からスタートキャンペーン START CAMPAIGN 開催!!

受付期間 3/24[火]～4/28[火] AM9:00～PM9:00

## さぁ始めよう!



**夢中**
自分の好きなことを思い切り楽しめる
キッズバスケットボール



**成長**
幼少期の運動体験はさまざまな神経を刺激、発達させる
キッズダンス

**トランポリン**



**自信**
自分の努力や成長を実感して自信がつく!
硬式テニス



**充実**
楽しく身体を動かして心も身体もリフレッシュ
おはようストレッチ



**子育て支援!**
サルーススポーツ教室の子どもクラスを対象に、同一世帯の兄弟全員、全クラスの月額受講料を
150円割引!

## 入会特典

4月度 新規入講の方
5月度受講料 1,000円OFF
さらに
事業団のSNSアカウントをどれか1つフォローで
あま咲きコイン100Pプレゼント!
インスタグラム ▶ YouTube ▶
友達紹介特典 紹介者の方には
あま咲きコイン 1,000Pプレゼント!

人・いきいき・スポーツマインド
(公財)尼崎市スポーツ振興事業団【事業2課】
〒660-0805 尼崎市西長洲町1−4−1
詳しくはこちら ASPF 検索

# きっと見つかる自分にあったプログラム！ 無料体験実施中！

お一人様1回無料でご体験いただけます。
お電話又は窓口で事前にご予約ください。

## 中央体育館

住所／西御園町93-2
TEL 06-6413-8171
FAX:06-6412-0054

**ヘルスアップコーナー**
本格トレーニングマシンのご利用が可能です！
利用料金（1回） 100円
対象 16歳以上の方




### タイガースアカデミー チアダンススクール

※タイガースアカデミーは本キャンペーンの対象外です。
公式サイトはこちらから

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| NEW キッズコース | 土 | 15:40～16:40 | 各20人 | 6,600円 | 年中・年長 |
| リトルコース | | 13:20～14:20 | | | 小学1～3年生 |
| ジュニアコース | | 14:30～15:30 | | | 小学4～6年生 |

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| ★ おはようストレッチ | 火 | 9:20～10:00 | 50人 | 2,200円 | 中学生以上 |
| ★ 体幹エクササイズ | 水 | | 25人 | | |
| 健美操 | 火 | 10:40～11:55 | 20人 | 3,960円 | |
| ヨ ガ A | 土 | 9:20～10:35 | 各20人 | | |
| ヨ ガ B | | 10:45～12:00 | | | |
| フィットネスフラ | 金 | 10:00～11:00 | 20人 | | |
| 硬式テニス | 火 | 19:00～20:30 | 各25人 | 4,400円 | |
| | 水 | 10:30～12:00 | | | |
| キッズダンス | 金 | 17:45～18:45 | 35人 | 2,970円 | 小学生 |
| NEW ジュニアHip-hopダンス | | 19:00～20:00 | 20人 | | 小学5年生～中学生 |
| ジュニアテニス | 水 | 18:00～19:15 | 25人 | 3,300円 | 小学生 |
| ジュニア器械体操 | 水 | 16:30～17:45 | 各30人 | | |
| キッズ器械体操 | 火 | | | | 4歳～小学3年生 |
| トランポリン | 火 | 16:30～17:45 | 各20人 | | 5歳～小学生 |
| | 水 | | | | |
| キッズ卓球 | 木 | 16:30～17:45 | 各20人 | | 小学生 |
| キッズバドミントン | | | | | |
| ジュニアバドミントン（週2回コース） | 木 | 18:00～20:00 | 20人 | 4,950円 | 初級以上・中学生 |
| | 土 | 9:00～11:00 | | | |
| ジュニア卓球（週2回コース） | 木 | 18:00～20:00 | 20人 | | 初級以上・小学生・中学生 |
| | 土 | 9:00～11:00 | | | |

## 小田体育館

住所／潮江1-15-3
TEL FAX 06-6498-4761

**ヘルスアップコーナー**
本格トレーニングマシンのご利用が可能です！
利用料金（1回） 100円
対象 16歳以上の方




| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| おはようストレッチ | 火 | ★ 9:20～10:00 | 各50人 | 2,200円 | 中学生以上 |
| | 金 | | | | |
| ZUMBA | 火 | 10:45～11:45 | 30人 | 3,960円 | |
| ★体幹&ビギナーエアロ | 火 | 19:00～20:15 | 30人 | | |
| ピラティス | 火 | 9:30～10:30 | 各25人 | | |
| | 木 | | | | |
| 健美操 | 木 | 10:45～12:00 | 30人 | | |
| ひきしめエクササイズ | 木 | 19:00～20:00 | 30人 | | |
| 燃焼エアロ | 金 | 10:30～11:45 | 30人 | | |
| ヨ ガ | 土 | 9:30～10:45 | 50人 | | |
| フラダンス | 土 | 13:40～14:40 | 30人 | | |
| 硬式テニス | 金 | 19:15～20:45 | 各25人 | 4,400円 | |
| | 土 | 13:00～14:30 | | | |
| キッズダンス | 水 | 17:00～18:00 | 各35人 | 2,970円 | 小学生 |
| | 土 | 11:10～12:10 | | | |
| ジュニアダンス | | 12:20～13:20 | 35人 | | 小学4年生～中学生 |
| キッズコーディネーション | 土 | 14:45～16:00 | 25人 | | 小学生 |
| キッズ器械体操 | 月 | 16:15～17:30 | 各30人 | 3,300円 | 4歳～小学3年生 |
| | 金 | 16:30～17:45 | | | |
| ジュニア器械体操 | 水 | ★17:00～18:15 | 15人 | | 小学生 |
| キッズバスケットボール | 火 | 16:45～18:00 | 40人 | | |
| NEW ジュニアバスケットボール | | 18:15～19:45 | 30人 | 3,850円 | 小学5年生～中学生 |
| ジュニアテニス | 土 | 11:10～12:25 | 25人 | 3,300円 | 小学生 |
| トランポリン | ★水 | 17:00～18:15 | 20人 | | 5歳～小学生 |
| | 木 | 16:40～17:55 | 各30人 | | |
| | 金 | 17:00～18:15 | | | |
| キッズバレエ | 木 | 16:30～17:30 | 20人 | | |

## 大庄体育館

住所／菜切山町20
TEL FAX 06-6419-5373







| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| おはようストレッチ | 水 | 9:30～10:10 | 50人 | 2,200円 | 中学生以上 |
| NEW ピラティス | 火 | 10:45～11:45 | 25人 | 3,960円 | |
| 中級卓球 | 火 | 19:00～20:30 | 15人 | | |
| 大人のトランポリン | 火 | | 12人 | | |
| ひきしめエクササイズ | 水 | 10:30～11:30 | 30人 | | |
| ヨ ガ | 金 | 9:30～10:45 | 50人 | | |
| 硬式テニス | 土 | 13:00～14:30 | 12人 | 4,400円 | 中学生以上・初級以上 |
| ジュニア器械体操 | 木 | 17:15～18:30 | 30人 | 3,300円 | 小学生 |
| トランポリン | 火 | | 20人 | | 5歳～小学生 |
| | 木 | 17:20～18:35 | 30人 | | |
| キッズバレエ | 火 | 16:30～17:30 | 20人 | | |
| ジュニアテニス | 金 | 16:30～17:45 | 25人 | | 小学生 |
| ジュニアサッカー | 土 | 14:45～16:00 | 25人 | | |
| キッズダンス | 火 | 17:45～18:45 | 35人 | 2,970円 | |

## 武庫健康ふれあい体育館

住所／武庫元町3-14-1
TEL FAX 06-4950-8222







| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| リズム&ストレッチ | 火 | 9:30～10:10 | 50人 | 2,200円 | 中学生以上 |
| 健康ストレッチ体操 A | 木 | 10:00～10:40 | 各24人 | | |
| 健康ストレッチ体操 B | | 11:00～11:40 | | | |
| おはようストレッチ | 土 | 9:30～10:10 | 25人 | | |
| NEW ZUMBA | 火 | 10:30～11:30 | 30人 | 3,960円 | |
| フィットネスフラ | 火 | 10:35～11:35 | 25人 | | |
| 操体法と健美操 | 木 | 13:30～14:45 | 25人 | | |
| エンジョイダンス | 水 | 19:00～20:00 | 25人 | | |
| ヨガ | 水 | 9:30～10:45 | 50人 | | |
| ピラティス | 土 | 10:20～11:20 | 25人 | | |
| 硬式テニス | 水 | 19:00～20:30 | 各25人 | 4,400円 | |
| 硬式テニス A | 土 | 9:30～11:00 | | | |
| NEW 硬式テニス B | | 11:10～12:40 | | | |
| リトルキッズダンス | 土 | 11:30～12:30 | 35人 | 2,970円 | 4歳～就学前 |
| キッズダンス | 水 | 17:30～18:30 | 50人 | | 小学生 |
| | 土 | ★15:15～16:15 | 35人 | | |
| NEW キッズダンス（リトルコース） | | 12:45～13:45 | 35人 | | 年長～小学3年生 |
| ジュニアダンス | | ★14:00～15:00 | 35人 | | 小学4年生～中学生 |
| チアダンス | 月 | 16:30～17:30 | 25人 | 3,300円 | 5歳～小学3年生 |
| ブレイキン | 木 | 17:15～18:15 | 25人 | | 小学生 |
| ジュニアテニス | 土 | 13:00～14:15 | 25人 | | |
| ★ ジュニア硬式テニス | | 14:25～15:40 | 20人 | | |
| 少林寺拳法～護身術～ | 火 | 16:30～17:30 | 25人 | | 5歳～小学生 |
| ★ キッズ器械体操 | 月 | 16:00～17:15 | 各30人 | | 4歳～小学3年生 |
| | 木 | 16:20～17:35 | | | |
| ジュニア器械体操 | 月 | 17:20～18:35 | 各30人 | | 小学生 |
| | 木 | 17:45～19:00 | | | |
| キッズバレエ | 金 | 16:30～17:30 | 25人 | | 5歳～小学生 |
| ジュニアバドミントン | 火 | 18:45～20:15 | 35人 | 3,850円 | 小学3年生～中学生 |

## 立花体育館

住所／三反田町1-1-1
TEL FAX 06-6423-5550







| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| おはようストレッチ | 火 | 9:20～10:00 | 25人 | 2,200円 | 中学生以上 |
| | 金 | | 50人 | | |
| 健美操 | 火 | 10:15～11:30 | 25人 | 3,960円 | |
| リフレッシュヨガ | 火 | 19:15～20:15 | 25人 | | |
| パワーヨガ | 土 | 10:30～11:30 | 25人 | | |
| ひきしめエクササイズ | 木 | 19:00～20:00 | 20人 | | |
| ボディメイク | 金 | 10:15～11:30 | 20人 | | |
| ヨ ガ | 土 | 10:00～11:15 | 50人 | | |
| ピラティス | 土 | 11:40～12:40 | 25人 | | |
| 硬式テニス | 土 | 13:00～14:30 | 25人 | 4,400円 | |
| 暗闇ボクササイズ | 土 | 12:50～13:30 | 20人 | 2,970円 | |
| リトルキッズダンス | 火 | 15:40～16:40 | 35人 | | 4歳～就学前 |
| キッズダンス | | 16:50～17:50 | 35人 | | 小学生 |
| ジュニアダンス | | 18:00～19:00 | 35人 | | 小学4年生～中学生 |
| キッズ器械体操 | ★ | 16:10～17:25 | 30人 | 3,300円 | 4歳～小学3年生 |
| リトル器械体操 | 金 | ★15:00～16:00 | 25人 | | 3歳～就学前 |
| ジュニア器械体操 | | ★17:30～18:45 | 30人 | | 小学生 |
| キッズバトン | ★火 | 17:20～18:20 | 35人 | | 5歳～小学生 |
| ジュニアテニス | 水 | 17:35～18:50 | 各25人 | | 小学生 |
| | 金 | 16:30～17:45 | | | |
| キッズバレエ | 木 | 17:20～18:20 | 20人 | | 5歳～小学生 |

## 園田体育館

住所／食満2-1-1
TEL FAX 06-6492-5286







| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料（税込） | 対象 |
|---|---|---|---|---|---|
| おはようストレッチ | ★木 | 9:20～10:00 | 50人 | 2,200円 | 中学生以上 |
| 体幹&バランス | 水 | 11:15～11:55 | 25人 | | |
| ひきしめエクササイズ | 水 | 10:00～11:00 | 25人 | 3,960円 | |
| ピラティス | 金 | | 25人 | | |
| ヨ ガ | 土 | 10:25～11:40 | 50人 | | |
| 硬式テニス | 土 | 14:15～15:45 | 25人 | 4,400円 | |
| キッズダンス | 水 | 16:30～17:30 | 50人 | 2,970円 | 小学生 |
| ジュニアダンス | | 17:40～18:40 | 35人 | | 小学4年生～中学生 |
| キッズバドミントン | 火 | 17:20～18:35 | 25人 | 3,300円 | 小学生 |
| キッズ卓球 | | | 20人 | | |
| ★ キッズ器械体操 | 火 | 16:30～17:45 | 30人 | | 4歳～小学3年生 |
| | 金 | | 30人 | | |
| ジュニア器械体操 | 木 | | 30人 | | 小学生 |
| キッズバレエ | 水 | 16:30～17:30 | 20人 | | 5歳～小学生 |
| ジュニアバドミントン | 火 | 19:00～20:30 | 25人 | 3,850円 | 小学3年生～中学生 |
| ジュニア卓球 | | | 20人 | | 小学5年生～中学生 |
| NEW ジュニアバスケットボール | 木 | 18:15～19:45 | 30人 | | |
| ★ キッズチア（リトルクラス） | 土 | 10:30～11:30 | 各25人 | 3,600円 | 5歳～小学生 |
| NEW キッズチア（ジュニアクラス） | | 9:20～10:20 | | | 小学2年生～6年生 |
| ダイアモンドBBS D-Ⅱ | 金 | 17:45～19:00 | 各40人 | 4,840円 | |
| ダイアモンドBBS D-Ⅰ | | 19:15～20:30 | | | 小学4年生～中学生 |

NEW 令和8年度4月から開始クラス　★ 令和8年度4月から変更のクラス

※傷害保険料を含みます。※表示価格はすべて税込です。