

# 中央体育館

☎ 06-6413-8171  
■西御園町93-2

**ヘルスアップコーナー**  
¥100  
本格トレーニング  
マシンの利用が  
可能です!



教室名	曜日	開催時間	定員	受講料	対象	
おはようストレッチ	火	9:30~10:10	85人	1,540円	中学生以上	
フォークダンス	土	15:45~16:45	25人			
健美操	火	10:40~11:55	20人	3,290円		
ヨガ	土	14:10~15:40	70人			
フィットネスフラ	金	10:00~11:00	20人	3,700円		
硬式テニス	火 水	19:00~20:30 10:30~12:00	各35人			
キッズダンス	金	17:45~18:45	35人	2,160円		小学生
ジュニア相撲	木	16:30~17:45	20人			小学生・中学生
ジュニアテニス	水	18:00~19:15	35人	3,700円		小学生
器械体操	水 木	16:30~17:45 16:25~17:40	各30人			5歳~小学校3年生
トランポリン	火 水	16:30~17:45	各30人	2,670円	5歳~小学生	
キッズバレエ	水	16:45~17:45	30人		4,110円	小学校6年生~中学生
★ジュニア バスケットボール	水	19:30~20:30	30人	4,110円		小学生・中学生
ジュニアバドミントン (週2回コース)	木 土	18:00~20:00 9:00~11:00	20人			
ジュニア卓球 (週2回コース)	木 土	18:00~20:00 9:00~11:00	20人			

# 小田体育館

☎ 06-6498-4761  
■潮江1-15-3

**ヘルスアップルーム**  
¥100  
本格トレーニング  
マシンの利用が  
可能です!



教室名	曜日	開催時間	定員	受講料	対象	
おはようストレッチ	火 金	9:30~10:10	各85人	1,540円	中学生以上	
美ボディ エクササイズ	火 火	10:45~12:00 19:00~20:15	各35人			
ピラティス	火 木	9:30~10:30	各20人	3,290円		
健美操	木	10:45~12:00	35人			
ひきしめエクササイズ	木	19:00~20:00	30人	3,700円		
★燃焼エアロ	金	10:30~11:45	35人			
ヨガ	土	9:30~11:00	70人	2,160円		4歳~就学前
フラダンス	土	13:30~14:30	30人			小学生
硬式テニス	金 土	19:15~20:45 13:00~14:30	各35人	3,700円		4歳~就学前
リトルキッズダンス	水	15:15~16:15	35人			小学生
★キッズダンス	水 土	16:30~17:30 11:10~12:10	50人 35人	2,160円	小学校4年生~高校生	
★ジュニアダンス	土	12:20~13:20	35人		3・4歳	
★リトル器械体操	金	15:00~16:15	25人	2,670円	4歳~小学校3年生	
NEW キッズ器械体操	月	16:15~17:30	30人		5歳~小学校3年生	
★器械体操	水 金	16:30~17:45	各30人	2,670円	小学生	
ジュニアテニス	土 土	11:10~12:25 14:40~15:55	各35人		5歳~小学生	
★トランポリン	木	16:30~17:45	各30人	40人	40人	
キッズバレエ	金 木	17:00~18:15 16:30~17:30				

# 武庫体育館

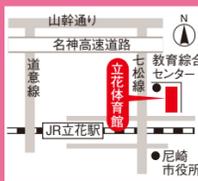
☎ 06-6431-2507  
■武庫之荘8-17-5



教室名	曜日	開催時間	定員	受講料	対象	
リズム&ストレッチ	火	9:30~10:10	85人	1,540円	中学生以上	
健康ストレッチ体操	木	11:00~11:40	35人			
おはようストレッチ	土	10:20~11:00	35人	3,290円		
美ボディエクササイズ	火	10:30~11:45	50人			
フィットネスフラ	火	10:35~11:35	30人	3,700円		
健美操	火	13:15~14:30	30人			
ヨガ	水	9:30~11:00	70人	3,700円		
★リズム&ピラティス	木	19:00~20:00	30人			
硬式テニス	水 土	19:00~20:30 9:30~11:00	各35人	2,160円		4歳~就学前
リトルキッズダンス	土	11:30~12:30	35人			小学生
キッズダンス	水 土	16:30~17:30 14:15~15:15	各35人	2,160円	小学校4年生~高校生	
ジュニアダンス	土	13:00~14:00	35人			
ジュニアテニス	土 土	11:15~12:30 13:00~14:15	各35人	2,670円	小学生	
少林寺拳法	火	16:30~17:30	40人		5歳~小学生	
★ジュニアバドミントン	火	18:15~19:45	35人	2,670円	小学校3年生~中学生	
器械体操	月 木	15:15~16:30 16:20~17:35	30人 60人		5歳~小学校3年生	
ジュニア器械体操	月 木	16:40~17:55 17:45~19:00	各30人	40人	小学生	
キッズバレエ	月 金	16:40~17:40 16:30~17:30	各40人		5歳~小学生	
ジュニアバレエ	木	17:40~18:40	40人	小学生・中学生		

# 立花体育館

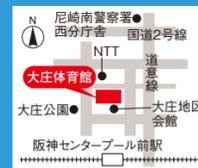
☎ 06-6423-5550  
■三反田1-1-1



教室名	曜日	開催時間	定員	受講料	対象
おはようストレッチ	火 金	9:20~10:00 9:40~10:20	35人 85人	1,540円	中学生以上
健美操	火	10:15~11:30	30人		
太極拳	火	19:00~20:30	50人	3,290円	
パワーヨガ	火 土	19:00~20:00 10:30~11:30	各30人		
ベリーダンス	水	19:00~20:00	30人	3,700円	
ひきしめエクササイズ	木	19:00~20:00	30人		
美ボディエクササイズ	金	10:30~11:45	50人	2,160円	
ヨガ	土	10:00~11:30	70人		
ピラティス	土	11:45~12:45	20人	3,700円	
硬式テニス	木 土	19:00~20:30 13:00~14:30	各35人		
リトルキッズダンス	火	16:05~17:05	35人	2,160円	4歳~就学前
キッズダンス	月 火	17:20~18:20 17:40~18:40	各50人		小学生
器械体操	月 月	15:40~16:55 17:00~18:15	各30人	2,670円	5歳~小学校3年生
キッズバトン	月	16:10~17:10	50人		5歳~小学生
ジュニアテニス	水 金	17:35~18:50 16:30~17:45	各35人	2,670円	小学生
リトルキッズバレエ	金	15:20~16:20	40人		3歳~5歳
キッズバレエ	水 木 金	17:10~18:10 16:30~17:30	各40人	40人	5歳~小学生

# 大庄体育館

☎ 06-6419-5373  
■菜切山町20



教室名	曜日	開催時間	定員	受講料	対象	
おはようストレッチ	水	9:30~10:10	85人	1,540円	中学生以上	
中級卓球	火	19:00~20:30	20人			
大人のトランポリン	火	19:00~20:30	10人	3,290円		
ひきしめエクササイズ	水	10:30~11:30	50人			
ヨガ	金	9:30~11:00	70人	3,700円		
硬式テニス	土	13:00~14:30	35人			
ジュニア器械体操	木	17:15~18:30	30人	2,670円		小学生
トランポリン	木	17:15~18:30	30人			5歳~小学生
キッズバレエ	火	16:30~17:30	40人	35人		小学生
ジュニアテニス	金	16:30~17:45				
ジュニアサッカー	土	14:45~16:00	35人			

**NEW** 平成28年4月度から開始のクラス

★ 平成28年4月度から変更のクラス

※表示金額はすべて税込です。※教室の詳細のご案内はホームページでご覧いただけます。

<http://www.aspf.or.jp> ASPF 検索

# 園田体育館

☎ 06-6492-5286  
■食満2-1-1



教室名	曜日	開催時間	定員	受講料	対象	
おはようストレッチ	金 土	9:30~10:10	各85人	1,540円	中学生以上	
美ボディエクササイズ	水	10:00~11:15	50人			
健美操	水	10:15~11:30	35人	3,290円		
太極拳	木	18:30~20:00	50人			
リズム&ピラティス	金	10:00~11:00	30人	3,700円		
フィットネスフラ	金	19:00~20:00	50人			
ヨガ	土	10:30~12:00	35人	2,160円		
硬式テニス	水 土	19:00~20:30 13:00~14:30	各35人			4歳~就学前
リトルキッズダンス	金	15:00~16:00	35人	2,160円		小学生
キッズダンス	水 金	16:45~17:45 17:45~18:45	各50人			
ジュニアテニス	月 土 土	16:45~18:00 14:40~15:55 16:30~17:45	各35人	2,670円	5歳~小学校3年生	
器械体操	火 火 木	15:10~16:25 16:30~17:45 15:10~16:25	各30人			
キッズバレエ	木 金 水	16:30~17:45 16:30~17:30	40人	5歳~小学生		