

中央体育館

☎06-6413-8171

FAX:06-6412-0054 住所/西御園町93-2

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
 利用時間 火～土 9:30～21:00
 日・祝 9:30～17:00



小田体育館

☎/FAX06-6498-4761

住所/潮江1-15-3

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
 利用時間 火～土 10:00～21:00
 日・祝 9:30～17:00
 火～土 18:00～21:00
 ランニングコース開放



大庄体育館

☎/FAX06-6419-5373

住所/菜切山町20

ジュニアサッカー



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。

コース	曜日	開催時間	定員	受講料(税込)	対象
リトルコース	土曜日 年間45回予定 (月3～4回)	13:20～14:20	20人	6,600円	小学1年生～3年生
ジュニアコース		14:30～15:30	20人		小学4年生～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	9:30～10:10	60人	1,670円	中学生以上	
体幹エクササイズ	水	9:30～10:10	50人			
健美操	火	10:40～11:55	20人	3,460円		
ヨガ	土	10:00～11:15	20人			
フィットネスフラ	金	10:00～11:00	20人	2,830円		
硬式テニス	火	19:00～20:30	各30人			3,870円
	水	10:30～12:00				
キッズダンス	金	17:45～18:45	50人			2,310円
ジュニアテニス	水	18:00～19:15	35人			
ジュニア器械体操	水	16:30～17:45	30人			
キッズ器械体操	火	16:30～17:45	30人			
トランポリン	火 水	16:30～17:45	各30人	2,830円		
キッズバレエ	水	16:45～17:45			30人	
キッズ卓球	木	16:30～17:45	20人	2,830円		
キッズバドミントン	木	16:30～17:45	20人			
ジュニアバドミントン (週2回コース)	木	18:00～20:00	20人			
ジュニア卓球 (週2回コース)	土	9:00～11:00	20人	4,290円		
	土	18:00～20:00				

立花体育館

☎/FAX06-6423-5550

住所/三反田1-1-1

身体コンディショニング



武庫体育館

☎/FAX06-6431-2507

住所/武庫之荘8-17-5

少林寺拳法～護身術～



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	1,670円	中学生以上
	金	9:30～10:10	60人		
健美操	火	10:15～11:30	30人	3,460円	
リフレッシュヨガ	火	19:00～20:00	50人		
パワーヨガ	土	10:30～11:30	30人	2,830円	
ひきしめエクササイズ	木	19:00～20:00	30人		
ボディメイク	金	10:15～11:30	30人		
キックボクササイズ	火	19:00～20:00	25人		
身体コンディショニング	金	11:45～12:45	25人		
ヨガ	土	10:00～11:15	50人		
ヨガティス	土	11:40～12:40	20人		
硬式テニス	木	19:00～20:30	各30人		3,870円
	土	13:00～14:30			
暗闇ボクササイズ	土	12:50～13:30	25人		2,310円
リトルキッズダンス	火	16:05～17:05	35人		
キッズダンス	火	17:40～18:40	50人		
ジュニアダンス	火	17:45～18:45	30人		
キッズ器械体操	月	15:40～16:55	30人	2,830円	
器械体操	月	17:00～18:15	30人		
リトル器械体操	金	15:40～16:55	25人		
ジュニア器械体操	金	17:00～18:15	30人	2,830円	
キッズバトン	月	16:20～17:20	50人		
ジュニアテニス	水	17:35～18:50	各35人	2,830円	
	金	16:30～17:45			
リトルキッズバレエ	木	16:10～17:10	40人	2,830円	
キッズバレエ	水	17:10～18:10	各40人		
	木	17:20～18:20			

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	60人	1,670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	木	11:00～11:40				
おはようストレッチ	土	10:00～10:40	35人	3,460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	2,830円		
健美操	火	13:15～14:30	30人			
ヨガ	水	9:30～10:45	50人			
硬式テニス	水	19:00～20:30	各30人			3,870円
	土	9:30～11:00				
リトルキッズダンス	土	11:30～12:30	35人		2,310円	
キッズダンス	水	16:30～17:30	各35人			
ジュニアダンス	土	14:15～15:15				
ジュニアダンス	土	13:00～14:00	35人		2,830円	
ジュニアテニス A	土	11:15～12:30	各35人			
ジュニアテニス B	土	13:00～14:15				
ジュニア硬式テニス	土	14:25～15:40	30人			
少林寺拳法～護身術～	火	16:30～17:30	40人			
ジュニアバドミントン	火	18:30～20:00	35人			
器械体操	月	15:30～16:45	各30人			
	木	16:20～17:35				
ジュニア器械体操	月	16:50～18:05	各30人			
	木	17:45～19:00				
キッズバレエ	月	16:40～17:40	各40人			
	金	16:30～17:30				

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	60人	1,670円	中学生以上
中級卓球	火	19:00～20:30	15人		
大人のトランポリン	火	19:00～20:30	12人	3,460円	
ひきしめエクササイズ	水	10:30～11:30	50人		
ヨガ	金	9:30～10:45	50人	2,830円	
硬式テニス	土	13:00～14:30	12人		
ジュニア器械体操	木	17:15～18:30	30人		
トランポリン	火	17:15～18:30	20人		
	木	17:20～18:35	30人		
キッズバレエ	火	16:30～17:30	40人		
ジュニアテニス	金	16:30～17:45	35人		
ジュニアサッカー	土	14:45～16:00	35人		
キッズダンス	火	17:40～18:40	30人		2,310円

園田体育館

☎/FAX06-6492-5286

住所/食満2-1-1

体幹&バランス



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	金	9:30～10:10	各60人	1,670円	中学生以上	
体幹&バランス	水	11:30～12:10				30人
美ボディエクササイズ	水	10:00～11:15	30人	3,460円		
リズム&ピラティス	金	10:00～11:00	30人			
ヨガ	土	10:30～11:45	30人	2,830円		
硬式テニス	水	19:00～20:30	各30人			3,870円
	土	14:15～15:45				
キッズダンス	水	16:45～17:45	50人			2,310円
ジュニアダンス	木	18:30～19:30	50人			
キッズバドミントン	火	17:20～18:35	25人			2,830円
キッズ卓球	火	17:20～18:35	20人			
ジュニアテニス	月	16:45～18:00	35人			
ジュニア硬式テニス	土	12:30～13:45	30人			
キッズ器械体操	月	16:30～17:45	各30人		2,830円	
	火	16:30～17:45				
ジュニア器械体操	木	16:30～17:45	30人			
器械体操	金	16:30～17:45	30人			
キッズバレエ	水	16:30～17:30	40人	2,830円		
ダイヤモンドBBS D-II	金	17:45～19:00	各40人			
ダイヤモンドBBS D-I	金	19:15～20:45		4,400円		
			4,950円	小学2年生～6年生 小学5年生～中学生		

※表示金額はすべて税込です。

無料体験 実施中!

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

NEWS [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。

