

無料体験実施中!!

1教室1回のみすべての教室を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。

中央体育館

住所/尼崎市西御園町93-2
サンシビック尼崎内

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



TEL:06-6413-8171 FAX:06-6412-0054

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料(月度) | 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 | 15:50~16:50 | 25人 | | |
| 健美操 | 火 | 10:40~11:55 | 20人 | | |
| ヨガ | 土 | 14:10~16:40 | 15人 | | |
| フィットネスフラ | 金 | 10:00~11:00 | 20人 | | |
| 硬式テニス | 火 水 | 19:00~20:30 10:30~12:00 | 各35人 | 3,700円 | 小学生 |
| ★キッズダンス | 金 | 17:45~18:45 | 50人 | 2,160円 | |
| ジュニアテニス | 水 | 18:00~19:15 | 35人 | 2,670円 | 4歳~小学3年生 |
| ジュニア器械体操 | 水 | 16:30~17:45 | 30人 | | |
| NEW キッズバドミントン | 木 | 16:30~17:45 | 20人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |
| 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 | 3,200円 | 中学生・高校生 |
| キッズバレエ | 水 | 16:45~17:45 | 30人 | | |
| NEW ジュニアバスケットボール | 水 | 19:30~21:00 | 30人 | 3,200円 | 小学生・中学生 |
| ジュニアバドミントン (週2回コース) | 木 | 18:00~20:00 | 20人 | 4,110円 | |
| ジュニア卓球 (週2回コース) | 土 | 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

住所/尼崎市潮江1-15-3

ヘルス
アップルーム
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



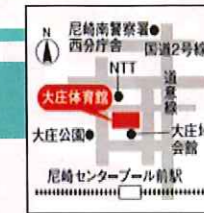
TEL:FAX06-6498-4761

NEW 火~土18:00~21:00
ランニングコース開放

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料(月度) | 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 | A 火 B 火 | 10:45~12:00 19:00~20:15 | 各35人 | 3,290円 | |
| ピラティス | 火 木 | 9:30~10:30 | 各20人 | | |
| 健美操 | 木 | 10:45~12:00 | 35人 | 3,700円 | |
| 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 | 35人 | 2,160円 | 4歳~就学前 |
| ヨガ | 土 | 9:30~11:00 | 70人 | | |
| フラダンス | 土 | 13:30~14:30 | 30人 | 2,160円 | 小学生 |
| 硬式テニス | 金 土 | 19:15~20:45 13:00~14:30 | 各35人 | | |
| リトルキッズダンス | 水 | 15:15~16:15 | 35人 | 2,160円 | 小学4年生~中学生 |
| キッズダンス | 水 | 16:30~17:30 | 50人 | | |
| キッズダンス | 土 | 11:10~12:10 | 35人 | 2,670円 | 5歳~小学3年生 |
| ジュニアダンス | 土 | 12:20~13:20 | 35人 | | |
| リトル器械体操 | 金 | 15:00~16:15 | 25人 | 2,670円 | 小学生 |
| キッズ器械体操 | 月 | 16:15~17:30 | 30人 | | |
| 器械体操 | 水 金 | 16:30~17:45 | 各30人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |
| ジュニアテニス | A 土 B 土 | 11:10~12:25 14:40~15:55 | 各35人 | | |
| トランポリン | 木 | 16:30~17:45 | 各30人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |
| キッズバレエ | 金 | 17:00~18:15 | 35人 | | |
| キッズバレエ | 木 | 16:30~17:30 | 35人 | 2,670円 | |

大庄体育館

住所/尼崎市菜切山町20



TEL:FAX06-6419-5373

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料(月度) | 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 | 3,290円 | |
| 大人のトランポリン | 火 | 19:00~20:30 | 20人 | | |
| ひきしめエクササイズ | 水 | 10:30~11:30 | 50人 | 3,700円 | |
| ヨガ | 金 | 9:30~11:00 | 70人 | | |
| 硬式テニス | 土 | 13:00~14:30 | 12人 | 3,700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 | 2,670円 | 小学生 |
| トランポリン | 火 木 | 17:15~18:30 | 20人 30人 | | |
| キッズバレエ | 火 | 16:30~17:30 | 40人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |
| 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 | 2,670円 | 小学生 |

立花体育館

住所/尼崎市三反田1-1-1



TEL:FAX06-6423-5550

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料(月度) | 対象 |
|------------|------------|----------------------------|------------|---------|-----------|
| おはようストレッチ | 火 金 | 9:20~10:00 9:30~10:10 | 35人 85人 | 1,540円 | 中学生以上 |
| 健美操 | 火 | 10:15~11:30 | 30人 | 3,290円 | |
| 太極拳 | 火 | 19:00~20:30 | 50人 | | |
| パワーヨガ | 火 土 | 19:00~20:00 10:30~11:30 | 各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 | 10:15~11:30 | 30人 | 2,160円 | 4歳~就学前 |
| ヨガ | 土 | 10:00~11:30 | 70人 | | |
| ピラティス | 土 | 11:45~12:45 | 20人 | 2,160円 | 小学生 |
| 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 | 小学4年生~中学生 |
| キッズダンス | 月 火 | 17:20~18:20 17:40~18:40 | 各50人 | | |
| ジュニアダンス | 水 | 18:30~19:30 | 30人 | 2,670円 | 5歳~小学3年生 |
| 器械体操 | A 月 B 月 | 15:40~16:55 17:00~18:15 | 各30人 | | |
| キッズバトン | 月 | 16:10~17:10 | 50人 | 2,670円 | 小学生 |
| ジュニアテニス | 水 金 | 17:35~18:50 16:30~17:45 | 各35人 | | |
| リトルキッズバレエ | 金 | 15:20~16:20 | 40人 | 2,670円 | 3歳~5歳 |
| キッズバレエ | 水 木 | 17:10~18:10 | 各40人 | | |
| キッズバレエ | 金 | 16:30~17:30 | 各40人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |

立花体育館は改修工事のため12月度以降休講になる予定です。ご了承ください。

NEW平成30年度9月度から開始のクラス
★平成30年度9月度から変更のクラス

★年間10ヶ月度40回(小田体育館のみ11ヶ月度) ※表示金額はすべて
★子供対象の教室は年間11ヶ月度44回 税込価格です。

武庫体育館

住所/尼崎市武庫之荘8-17-5



TEL:FAX06-6431-2507

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料(月度) | 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 | 10:00~10:40 | 35人 | | |
| 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 | | |
| 健美操 | 火 | 13:15~14:30 | 30人 | 3,290円 | 小学生 |
| ヨガ | 水 | 9:30~11:00 | 70人 | | |
| リズム&ピラティス | 木 | 19:00~20:00 | 30人 | 3,700円 | 4歳~就学前 |
| 硬式テニス | 水 土 | 19:00~20:30 9:30~11:00 | 各35人 | | |
| リトルキッズダンス | 土 | 11:30~12:30 | 35人 | 2,160円 | 小学生 |
| キッズダンス | 水 土 | 16:30~17:30 14:15~15:15 | 各35人 | | |
| ジュニアダンス | 土 | 13:00~14:00 | 35人 | 2,670円 | 小学4年生~中学生 |
| ジュニアテニス | A 土 B 土 C 土 | 11:15~12:30 13:00~14:15 14:25~15:40 | 各35人 | | |
| 少林寺拳法 | 火 | 16:30~17:30 | 40人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |
| ジュニアバドミントン | 火 | 18:15~19:45 | 35人 | | |
| 器械体操 | 月 | 15:15~16:30 | 各30人 | 2,670円 | 5歳~小学3年生 |
| ジュニア器械体操 | 月 木 | 16:40~17:55 17:45~19:00 | 各30人 | | |
| キッズバレエ | 月 | 16:40~17:40 | 各40人 | 2,670円 | 小学生 |
| ジュニアバレエ | 金 | 16:30~17:30 | 40人 | | |
| ジュニアバレエ | 木 | 17:40~18:40 | 40人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |

園田体育館

住所/尼崎市食満2-1-1



TEL:FAX06-6492-5286

| 教室名 | 曜日 | 開催時間 | 定員 | 受講料(月度) | 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 |
| 体幹&バランス | 水 | 11:30~12:10 | 30人 | 3,290円 | |
| 美ボディエクササイズ | 水 | 10:00~11:15 | 30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 | 小学生 |
| 硬式テニス | 水 土 | 19:00~20:30 13:00~14:30 | 各35人 | | |
| キッズダンス | 水 金 | 16:45~17:45 17:45~18:45 | 各50人 | 2,160円 | 小学4年生~中学生 |
| ジュニアダンス | 木 | 18:30~19:30 | 50人 | 2,670円 | 小学生 |
| ジュニアテニス | 月 土 | 16:45~18:00 14:40~15:55 | 各35人 | | |
| 器械体操 | 月 火 | 16:30~17:45 16:30~17:45 | 各30人 | 2,670円 | 5歳~小学3年生 |
| キッズバレエ | A 木 B 木 | 15:10~16:25 16:30~17:45 | 各30人 | | |
| キッズバレエ | 金 | 16:30~17:30 | 40人 | 2,670円 | 5歳~小学生 |

