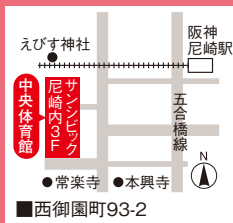


中央体育館 3F

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

イキイキ
ヘルスアップ
コーナー
¥100
本格トレーニングマンの
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	16:00~17:00	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	2,670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
少林寺拳法	木	16:30~17:30	30人	2,670円	5歳~小学生
トランポリン	火 水	16:30~17:45 16:30~17:45	各30人		
キッズバレエ	水	16:45~17:45	30人	4,110円	中学生
ジュニアバスケットボール スクール講師:兵庫ストークス	水	19:30~20:30	30人		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	4,110円	小学生・中学生
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 3F

TEL FAX
06-6498-4761

イキイキ
ヘルスアップ
コーナー
¥100
本格トレーニングマンの
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
ソフトエアロビクス	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	10:45~12:00	35人		
ZUMBA	金	19:30~20:30	20人	2,160円	
ヨガ	土	9:30~11:00	70人		
フラダンス	土	13:30~14:30	30人	3,700円	
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	15:00~16:00	35人	2,160円	4歳~就学前
キッズダンス	水 土	16:30~17:30 11:00~12:00	50人 35人		小学生
ジュニアダンス	土	12:10~13:10	35人	2,670円	小学校4年生~高校生
親子ヨガ	金	9:30~10:30	20組		2歳~5歳とその親
リトル器械体操	月 金	15:00~16:15 14:50~16:05	各25人	2,670円	3~4歳
器械体操	月 水 金	16:30~17:45 16:15~17:30 17:45~19:00	各30人		5歳~小学校3年生
ジュニアテニス	土 土	11:10~12:25 14:40~15:55	各35人	2,670円	小学生
トランポリン	木	16:30~17:45	各30人		2,670円
キッズバレエ	金	17:20~18:35	各30人		
キッズバレエ	木	16:30~17:30	40人	40人	

武庫体育館

TEL FAX
06-6431-2507



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	
ソフトエアロビクス	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	2,160円	
ボディメイク	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	3,700円	
リトルキッズダンス	土	11:30~12:30	35人		4歳~就学前
キッズダンス	水 土	16:30~17:30 14:15~15:15	各35人	2,160円	小学生
ジュニアダンス	土	13:00~14:00	35人		小学校4年生~高校生
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	18:15~19:30	35人	2,670円	小学校3年生~6年生
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	2,670円	小学生
キッズバレエ	木 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	40人	小学校・中学生

立花体育館

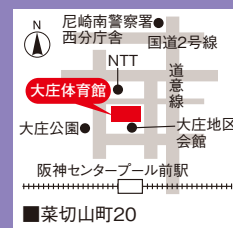
TEL FAX
06-6423-5550



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		
ソフトエアロビクス	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 17:30~18:30	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	17:30~18:45 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	2,670円	5歳~小学生

大庄体育館

TEL FAX
06-6419-5373



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	2,670円	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	35人	

※消費税は8%で計算しています。
※表示価格はすべて税込となります。

園田体育館

TEL FAX
06-6492-5286



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
ソフトエアロビクス	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		
リトルキッズダンス	金	15:00~16:00	35人	2,160円	4歳~就学前
キッズダンス	水 金	16:45~17:45 17:45~18:45	各50人		小学生
ジュニアテニス	月 土	16:45~18:00 14:40~15:55	各35人	2,670円	5歳~小学校3年生
器械体操	月 火 木 土	16:30~17:45 15:10~16:25 16:30~17:45 15:10~16:25	各30人		
キッズバレエ	木 水	16:30~17:45 16:30~17:30	各40人	2,670円	5歳~小学生