

令和8(2026)年度サルーンスポーツ教室

# SUMMER SCHOOL

## 大人クラス

### フレイル予防体操

【開催日】 7月14日・21日・28日  
【時間】 13:00~13:50 【曜日】 火曜日  
【対象】 60歳以上 【定員】 30人  
【受講料】 1,500円(税込)

### Fit hop®

ヒップホップダンスのノリやリズムと筋カトレーニングを融合させた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。

【開催日】 7月22日・29日・8月5日  
【時間】 19:10~19:50 【曜日】 水曜日  
【対象】 中学生以上 【定員】 20人  
【受講料】 2,230円(税込)

### ZUMBA®

ラテン系の音楽と世界中のダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。

【開催日】 7月22日・29日・8月5日  
【時間】 20:00~20:40 【曜日】 水曜日  
【対象】 中学生以上 【定員】 20人  
【受講料】 2,230円(税込)

## 子どもクラス

### チャレンジスポーツ(野球)

【開催日】 7月21日・28日・8月4日  
【時間】 9:30~11:00 【曜日】 火曜日  
【対象】 小学生 【定員】 16人  
【受講料】 1,500円(税込)

### 走・跳・投・蹴パワフル能力向上運動教室

【開催日】 7月21日・28日・8月4日  
【時間】 15:45~16:45 【曜日】 火曜日  
【対象】 4歳~就学前 【定員】 16人  
【受講料】 1,500円(税込)

※受講料に傷害保険料を含みます。

**6月16日 (火) 9:00~受付開始**

窓口受付のみ。定員になり次第締切

**(持ち物) 室内シューズ・飲み物・運動しやすい服装**

お問い合わせ先は裏面⇒

# サルススポーツ教室のご案内

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	4歳~就学前
リトルキッズダンス	火	15:40~16:40	35人			小学生
キッズダンス	火	16:50~17:50	35人	小学4年生~中学生		
ジュニアダンス	火	18:00~19:00	35人	4歳~小学3年生		
キッズ器械体操	金	16:10~17:25	30人	3,300円	3歳~就学前	
リトル器械体操	金	15:00~16:00	25人		小学生	
ジュニア器械体操	金	17:30~18:45	30人		5歳~小学生	
キッズバトン	火	17:20~18:20	35人		小学生	
ジュニアテニス	水	17:35~18:50	各25人			
	金	16:30~17:45				
キッズバレーボール	木	17:30~18:45	30人		小学生	
キッズバレー	木	17:20~18:20	20人			5歳~小学生

※受講料に傷害保険料を含みます。

## 夏の新規入講キャンペーン開催!

◎8月度新規入講の方は…

9月度  
受講料 **1,000円OFF!!**

## 8月度 お試しビジター入講也大歓迎!

★8月度お試しビジター入講とは…本来入講時に2か月分の受講料をお支払いのいただきますが、  
8月度(4回)限定で1か月分受講料のお支払いにてお試し入講が可能です!

☆お子様の長期休暇中の運動不足解消や、大人の方でも継続できるか心配な方におススメです!☆

さらに → 9月以降も継続の場合は、9月度受講料 **1,000円OFF!!**

キャンペーン及びビジター入講申込は  
7月1日(水)9時より窓口にて受付開始

立花体育館  
尼崎市三反田町1-1-1  
TEL/FAX06-6423-5550

開館時間  
火曜~土曜日 9:00~21:00  
日曜日~祝日 9:00~17:15  
月曜日 休館日



©ASPF\_CHIKUTAIKUKAN

ホームページ