

平成26年度 尼崎市立地区体育館 身体を気持ち良く動かしたい、そんなあなたにピッタリ!!

やろうよ! 運動!!

お近くの 体育館へGO!

さあ!始めよう!!

今日も健康!!

入会費 年会費

いつでも 無料!



サルススポーツ教室

新規教室及び増設・変更教室受付について

3月8日(土)9:30~ 窓口にて先着順で受付スタート

新規教室	教室名	曜日	時間	定員	対象
小田体育館	親子ヨガ	金	9:30~10:30	20組	2~5歳とその親
	※燃焼エアロ	金	10:45~12:00	35人	
	ZUMBA	金	19:30~20:30	20人	
大庄体育館	大人のトランポリン	火	19:00~20:30	10人	
立花体育館	※ひきしめエクササイズ	木	19:00~20:00	30人	中学生以上
武庫体育館	おはようストレッチ	土	10:20~11:00	35人	
	※ボディメイク	木	19:00~20:00	30人	
園田体育館	※リズム&ピラティス	金	10:00~11:00	30人	

上記の※印のクラスについては、25年度同時期で開催されている教室の受講生を優先に受付いたします。

増設及び日程変更教室

増設及び日程変更教室	教室名	曜日	時間	定員	対象
中央体育館	トランポリン	水	16:30~17:45	30人	5歳から小学生
大庄体育館	キッズバレエ	火	16:30~17:30	40人	
立花体育館	おはようストレッチ	火	9:20~10:00	35人	中学生以上
武庫体育館	ジュニアバレエ	木	17:40~18:40	40人	小学4年生~中学生

※上記4クラスについては、25年度キャンセル待ちで待機されている方、または25年度開催されている同教室に受講されている方を優先に受付いたします。

気になる新規教室が 開催前に無料体験できる!!

まずは体験から!

お気軽にお申込みください!! ※お一人様1回限りのご利用となります。

中央体育館	教室名	開催日	時間	定員
	ジュニアバスケットボールスクール	3月12日(水)	19:30~20:30	30人
小田体育館	親子ヨガ	3月14日(金)	9:30~10:30	20組
	ZUMBA	3月14日(金)	19:30~20:30	20人
大庄体育館	大人のトランポリン	3月25日(火)	19:00~20:30	20人
立花体育館	ひきしめエクササイズ	3月13日(木)	19:00~20:00	30人
武庫体育館	ボディメイク	3月13日(木)	19:00~20:00	30人
園田体育館	リズム&ピラティス	3月14日(金)	10:00~11:00	30人

※3月8日(土)から、上記教室の4月度受講生募集を開始いたします。無料体験前に定員に達する場合がございますのでご了承ください。 ※新規教室以外の教室は、サルススポーツ教室開催日に体験可能です。 ※無料体験のお申込みは各体育館に直接お申し込み、電話にてお申込みください。



■1年間を10ヶ月度に分け、各月度4回の受講
 ※中央体育館のジュニアバスケットボール、小田体育館の全教室は1ヵ月度開催しております。
 ※中央体育館のジュニアバドミントン・ジュニア卓球・ジュニア相撲は12ヶ月度開催しております。
 ※教室を休んだ場合には、他の教室に振替受講可能!(一部の教室除く。)

尼崎市内の6地区体育館にて多種多彩なスポーツ教室を開催しております!

中央体育館 3F

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



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	中学生以上
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	中学生以上
硬式テニス	火	19:00~20:30	各35人		
キッズダンス	水	10:30~12:00	35人	2,160円	小学生
ジュニア相撲	木	17:45~18:45	35人		
ジュニアテニス	木	16:30~17:45	20人	4,110円	小学生・中学生
ジュニア卓球	木	18:00~19:15	35人		
器械体操	水	16:30~17:45	各30人	2,670円	5歳~小学校3年生
少林寺拳法	木	16:25~17:40	30人		
トランポリン	火	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		
ジュニアバスケットボールスクール 講師・兵庫スチークス	水	19:30~20:30	30人	4,110円	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		
ジュニア卓球(週2回コース)	土	9:00~11:00	20人		

小田体育館 3F

TEL FAX 06-6498-4761



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	各85人	1,540円	中学生以上
ソフトエアロビクス	火	10:45~12:00	各35人		
ピラティス	火	19:00~20:15	各35人	3,290円	中学生以上
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	4歳~就学前
燃焼エアロ	金	10:45~12:00	35人		
ZUMBA	金	19:30~20:30	20人	2,160円	小学生
ヨガ	土	9:30~11:00	70人		
フラダンス	土	13:30~14:30	30人	3,700円	4歳~就学前
硬式テニス	金	19:15~20:45	各35人		
リトルキッズダンス	土	13:00~14:30	50人	2,160円	小学生
キッズダンス	水	16:30~17:30	50人		
ジュニアダンス	土	11:00~12:00	35人	4,110円	小学校4年生~中学生
親子ヨガ	金	9:30~10:30	20組		
リトル器械体操	月	15:00~16:15	各25人	2,670円	5歳~小学校3年生
器械体操	月	14:50~16:05	各25人		
ジュニアテニス	月	16:30~17:45	各30人	2,670円	小学生
トランポリン	水	16:15~17:30	各30人		
キッズバレエ	金	17:45~19:00	各35人	2,670円	5歳~小学校3年生
トランポリン	土	11:10~12:25	各35人		
キッズバレエ	土	14:40~15:55	各35人	2,670円	5歳~小学生
トランポリン	木	16:30~17:45	各30人		
キッズバレエ	金	17:20~18:35	各30人	2,670円	5歳~小学生
キッズバレエ	木	16:30~17:30	40人		

武庫体育館

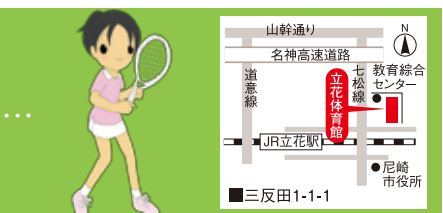
TEL FAX 06-6431-2507



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	中学生以上
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	4歳~就学前
健美操	火	13:15~14:30	30人		
ヨガ	水	9:30~11:00	70人	2,160円	小学生
ボディメイク	木	19:00~20:00	30人		
硬式テニス	水	19:00~20:30	各35人	3,700円	4歳~就学前
リトルキッズダンス	土	9:30~11:00	35人		
キッズダンス	水	16:30~17:30	各35人	2,160円	小学生
ジュニアダンス	土	14:15~15:15	35人		
ジュニアテニス	土	13:00~14:00	35人	4,110円	小学校4年生~中学生
少林寺拳法	土	11:15~12:30	各35人		
ジュニアバドミントン	火	18:15~19:30	35人	2,670円	5歳~小学校3年生
器械体操	月	15:15~16:30	30人		
ジュニア器械体操	月	16:20~17:35	60人	2,670円	小学生
キッズバレエ	月	16:40~17:55	各30人		
キッズバレエ	木	17:45~19:00	各30人	2,670円	5歳~小学生
キッズバレエ	月	16:40~17:40	各40人		
ジュニアバレエ	木	16:30~17:30	40人	2,670円	小学校4年生~中学生
ジュニアバレエ	木	17:40~18:40	40人		

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	9:20~10:00	35人	1,540円	中学生以上
健美操	金	9:40~10:20	85人		
太極拳	火	10:15~11:30	30人	3,290円	中学生以上
パワーヨガ	火	19:00~20:00	各30人		
ベリーダンス	水	19:00~20:00	30人	3,700円	4歳~就学前
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	小学生
ヨガ	土	10:00~11:30	70人		
ピラティス	土	11:45~12:45	20人	3,700円	5歳~小学校3年生
硬式テニス	木	19:00~20:30	各35人		
リトルキッズダンス	土	13:00~14:30	各35人	2,670円	5歳~小学校3年生
キッズダンス	火	16:05~17:05	35人		
器械体操	月	17:20~18:20	各50人	2,670円	5歳~小学校3年生
キッズバトン	火	17:30~18:30	各50人		
ジュニアテニス	月	15:40~16:55	各30人	2,670円	5歳~小学校3年生
リトルキッズバレエ	月	17:00~18:15	各30人		
キッズバレエ	月	16:10~17:10	50人	2,670円	5歳~小学生
キッズバレエ	水	17:30~18:45	各35人		
キッズバレエ	金	16:30~17:45	各40人	2,670円	5歳~小学生
キッズバレエ	金	15:20~16:20	40人		
キッズバレエ	水	17:10~18:10	各40人	2,670円	5歳~小学生
キッズバレエ	金	16:30~17:30	各40人		

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	中学生以上
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	小学生
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	5歳~小学生
トランポリン	木	17:15~18:30	30人		
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		

NEW ...平成26年度新たに開始したクラス

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	9:30~10:10	各85人	1,540円	中学生以上
ソフトエアロビクス	土	10:00~11:15	50人		
健美操	水	10:15~11:30	35人	3,290円	中学生以上
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	4歳~就学前
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	19:00~20:30	各35人		
リトルキッズダンス	土	13:00~14:30	35人	2,670円	5歳~小学校3年生
キッズダンス	金	15:00~16:00	35人		
ジュニアテニス	水	16:45~17:45	各50人	2,670円	5歳~小学校3年生
ジュニアテニス	月	17:45~18:45	各35人		
器械体操	月	16:45~18:00	各35人	2,670円	5歳~小学校3年生
器械体操	土	14:40~15:55	各30人		
器械体操	月	16:30~17:45	各30人	2,670円	5歳~小学校3年生
器械体操	火	15:10~16:25	各30人		
器械体操	火	16:30~17:45	各30人	2,670円	5歳~小学校3年生
器械体操	木	15:10~16:25	各30人		
キッズバレエ	金	16:30~17:45	40人	2,670円	5歳~小学生
キッズバレエ	水	16:30~17:30	40人		

◆お申込みの際にご用意いただくもの

- 受講料 2ヶ月分
- 災害補償制度 運営費
- 口座番号 尼信・三菱東京UFJ 三井住友・ゆうちょ
- 通帳届出 印鑑

【災害補償制度運営費について】

教室活動中や経路復中の事故・傷害に適用されます。平成26年度中(平成27年3月31日まで)有効です。なお、平成26年度の(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の他の教室及びサルススイミングスクールで、すでに加入済みの方は不要です。 大人 800円 小人 400円

【申込方法】

体育館に備付けの申込書に必要経費(受講料2ヶ月分)を添えて各体育館に直接お申込みください。申込書はホームページからダウンロードできます。3ヶ月目からは受講料が銀行からの引落しになります。引落し金融機関は、尼崎信用金庫・三菱東京UFJ銀行・三井住友銀行・ゆうちょ銀行です。

【お願い】次の方のお申込みをご遠慮ください

- 教室申込書以外の方をフロア内に入れるなど、全体の迷惑になる恐れのある方
- 高血圧、心臓病などで医師に運動をひかえるよう注意されている方
- 災害補償制度に加入されない方
- 妊娠されている方、及び兆候が見受けられる方
- 車を利用して来館される方

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を