

令和7（2025）年度
尼崎市委託事業

立花体育館 第3期健康づくり教室 受講生募集

【開催期間】
12月3日（水）から3月13日（金）まで全12回

申込期間	お1人様1教室のみ受付いたします。 11月11日（火）9：00から23日（日）17：00まで
定員を超えた教室 （抽選）	11月26日（水）10：00から各体育館にて公開抽選を行います。 落選された方のみ連絡いたします。当選された方へは連絡はいたしません。 ※各教室の申込状況は事業団HPお知らせ欄に掲載いたします。 ※定員に達したクラスは、 市内在住の方のみ キャンセル待ちが可能です。
定員に満たない教室	11月26日（水）13：00から随時受付いたします。 ご来館のうえお申込みください。 ※申込フォームは使用できません。
複数の教室の受講を 希望される場合	11月27日（木）9：00から定員に満たない教室を先着順にて 窓口受付いたします。ご来館のうえお申し込みください。
市外の方の教室受講 申込みについて	11月27日（木）13：00から定員に満たない教室を先着順にて窓口受付いたしま す。ご来館のうえお申し込みください。

～申込み方法～

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、申込期間内に体育館窓口までご提出ください。

申込期間中はWEB申込フォーム
での申込みも可能です。

[WEB申込みはこちら→](#)



～受講料について～

11月29日（土）から各教室開始日前日まで
に体育館窓口にてお支払いください。

※教室受講料は裏面をご確認ください。

↓ ホームページ ↓ 地区体育館Instagram
↓ 教室風景投稿中 ↓



（受託者）
人・いきいき・スポーツマインド
（公財）尼崎市スポーツ振興事業団



@ASPF_CHIKUTAIKUKAN

立花体育館教室一覧

お1人様1回限り！無料体験予約受付中
お電話又は窓口で事前にご予約ください。

曜日	教室名	開催時間	対象・年齢	定員	受講料
火	おやこ体操	9:30～10:30	満1歳6カ月～3歳児とその親	40組	2,880円
	卓球 A	11:00～12:30	初級・高校生以上	60人	2,640円
	卓球 B	13:00～14:30	初級・高校生以上	60人	
	足腰元気体操 ～認知症予防～	13:00～13:50	60歳以上	30人	2,400円
	ようじのチャレンジスポーツ	15:05～16:05	H31.4.2～R3.4.1生まれの子	50人	
	ミニバスケットボール	16:20～17:20	小学1年～3年生	40人	
水	さわやか健康体操 A	9:30～10:40	55歳以上	60人	2,520円
	さわやか健康体操 B	10:50～12:00	55歳以上	60人	
	バドミントン70 A	12:15～13:25	初心者・高校生以上	32人	2,760円
	バドミントン70 B	13:35～14:45	経験者・高校生以上	32人	
	ようじ体操	15:05～16:05	H31.4.2～R4.4.1生まれの子	50人	2,400円
	小学生のドッジボール	16:20～17:20	小学生	50人	
木	さわやか卓球 A	9:10～10:20	55歳以上	50人	2,520円
	さわやか卓球 B	10:30～11:40	55歳以上	50人	
	スポンジテニス70	11:50～13:00	初級・高校生以上	24人	
	足腰元気体操 ～認知症予防～	13:00～13:50	60歳以上	30人	2,400円
	スポンジテニス基礎	14:50～16:00	初級・高校生以上	24人	2,520円
	ミニバスケットボール A	16:20～17:20	小学3・4年生	40人	2,400円
	ミニバスケットボール B	17:30～18:30	小学5・6年生	40人	
金	スポンジテニス70	10:25～11:35	初級・高校生以上	24人	2,520円
	家庭バレーボール	13:15～14:45	初級・高校生以上	30人	2,640円

※1受講料に傷害保険料を含みます。 ※2表示価格は税込みです。

おすすめ教室



スポンジテニス基礎

スポンジテニスの基本ストロークやルールを理解し、楽しく身体を動かして技術の向上を図ります。



ようじ体操

集団の中で友達と仲良くリズム体操やいろいろな道具を使って楽しく身体を動かします。

立花体育館

三反田町1-1-1

TEL/FAX 06-6423-5550

開館時間

火～土曜日/9:00～21:00

日曜・祝日/9:00～17:15

月曜日/15:30～18:15