

WOODYで、この春から健康生活始めませんか？



WOODY健康づくり教室

《通年制:年間11ヶ月度》※1ヶ月度4回

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員	
元気はつらつ体操	火	A 9:30~10:30	〈週1回〉 2,200円 (会員1,100円)	55歳以上	各30人	
		B 10:50~11:50				
		C 12:45~13:45				
	水	9:30~10:30				
	木	A 9:30~10:30				〈週2回〉 3,300円 (会員1,650円) ※1ヶ月度8回
		B 13:00~14:00				
	金	A 9:30~10:30				
		B 10:50~11:50				
土	9:30~10:30					
日	11:45~12:45					
足腰元気運動 ~ストレッチ& トレーニング~	火	15:00~16:00	〈週1回〉 2,200円 (会員1,100円)	55歳以上	各5人	
	水					
	木					
	金					
	土					
日	13:00~14:00	〈週2回〉 3,300円 (会員1,650円) ※1ヶ月度8回				
健康卓球教室 ~初級~	水	18:50~20:00	2,420円 (会員1,320円)	20歳以上	各12人	
	金	12:30~13:40				
親子スキンシップ 体操	木	10:50~11:50	2,200円:親子 (会員1,100円:親子)	満1歳6ヶ月 ~ 3歳児と その親	16組	

WOODYスポーツ教室

大人クラス《通年制:年間11ヶ月度》※1ヶ月度4回

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員
ダイエット エクササイズ	火	18:50~19:50	4,400円 (会員3,300円)	中学生以上	30人
背骨 コンディショニング70	水	10:45~11:55			各20人
	木	19:10~20:20			
ストレッチーズ ~新感覚体幹EX~	水	14:20~15:20			
鉄ヨガ	水	20:15~21:15			
リズムチェア体操	土	10:45~11:45			
石野おどり ~健康よさこい~	土	12:00~13:00			
ヨガ	日	10:25~11:25			
健康太極拳	日	13:00~14:00			
シェイプアップ バレエ	火	20:05~21:05			4,950円 (会員3,850円)
	木	14:15~15:15			

大人クラス《年間3期制》

教室名	曜日	時間	受講料(税込)	対象	定員
ZUMBA ~甲良スペシャル~	水	13:00~14:00	1期10回 11,000円 (会員8,000円)	中学生以上	各30人
			1期12回 15,830円 (会員8,440円)		
ジャズダンス スクール	金	14:00~15:30	1期12回 15,830円 (会員8,440円)		

WOODYスポーツ教室

キッズクラス《通年制:年間11ヶ月度》※1ヶ月度4回

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員
キッズダンス	火	16:25~17:25	3,510円	小学1年生 ~ 6年生	各20人
	木				
ジュニアダンス	火	17:40~18:40	3,510円 (会員中学生2,950円)	小学4年生 ~ 中学3年生	各20人
	木				
リトル器械体操	水	15:50~17:05	3,510円	満4歳 ~ 就学前	各25人
	土	13:15~14:30			
器械体操	水	17:20~18:35	6,600円	小学1年生 ~ 3年生	各30人
	土	14:45~16:00			
リトルチアダンス	金	16:00~17:00	6,600円	満4歳 ~ 小学2年生	各20人
キッズチアダンス		17:15~18:15			

大人スイミングスクール《通年制:年間12ヶ月度》

~水泳が初めての方から4泳法習得まで、じっくり受講していただけます。~

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員	
スイミングスクール	火	A 10:30~11:40	〈週1回〉 6,600円 (会員3,510円)	中学生以上	各20人	
		B 19:30~20:40				
	木	A 10:30~11:40				〈週2回〉 9,900円 (会員5,260円)
		B 19:30~20:40				



お申込みの際に必要なもの

所定の申込書に
必要事項をご記入下さい。

受講料2ヶ月分
(4月度・5月度)

災害補償制度運営費
(令和2年度有効)
大人(高校生以上) 300円
小人 200円

銀行の口座番号と
お届け印鑑
※6月度以降の受講料は
口座引落としいたします。

《受講について》

- 1年間を11ヶ月度に分けて、各月度4回の受講です。※「元気はつらつ体操」と「足腰元気運動」の週2回コースは、1ヶ月度8回の受講です。
- 教室を休んだ場合は、他の教室に振替えて受講することが可能です(一部の教室を除く。)

《次のような方のお申込みはご遠慮ください》

- 高血圧、心臓病等で医師に運動を控えるように注意されている方
- 教室申込者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
- 令和2年度災害補償制度に加入されない方
- 入刺青者



人・いきいき・スポーツマインド
公益財団法人
尼崎市スポーツ振興事業団

シティスポーツクラブ尼崎 〒661-0033

WOODY 尼崎市南武庫之荘
3丁目37番1号

お問合せは
コチラまで!

☎06-6436-1730
FAX 06-6436-7677

令和2年4月より
営業時間

火~土 9:00~22:00
日・祝 9:00~19:00

定休日 月曜日

尼崎 WOODY 検索

※2月3日(月)、3月9日(月)のみ、9時30分から臨時閉館いたします。