

令和8(2026)年度サルースポーツ教室

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力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・蹴バラン能力向上運動教室

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

