

11月から始まる！

# ジュニア体操教室

10/1(火)～ 申込開始！新規受講生募集

「初めて」「初心者」大歓迎です！  
一緒に上達しましょう♪

曜 日：木曜日  
時 間：A 15:30～16:30  
B 16:30～17:30  
対 象：5歳～小学2年生（各10名）  
受講料：5,200円（税込）  
週1回（月4回）

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物



## 種 目

マット（前転・後転～壁倒立等）  
跳び箱（目標は5段！）  
鉄棒（前回り～逆上がり・後ろ回り等）  
簡単なことからスタートし、上達するに  
したがって、いろいろな事にチャレンジします！

Instagram



お問合せ・お申し込みは中央スポーツセンターまで  
大阪市中央区島之内2-12-31（中央会館4階）  
06-6211-2010（月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館）

今大流行しつつあるピックルボールを  
冬休み前に ぜひこの機会に体験してみませんか？

気軽に  
楽しめる  
新スポーツ

# ピックルボール

## 体験教室

**日程** 12月21日(土)

- ① 9:00～ 9:50 <小学生のみ>
- ② 10:00～10:50 <中学生以上>
- ③ 11:00～11:50 <中学生以上>

**申込方法** 窓口またはお電話にて  
12/1から申込受付開始！

体育館シューズを  
必ず  
お持ちください

**場所** 中央スポーツセンター第一体育場

**参加費用**

16歳以上 200円  
16歳未満 100円

体育館シューズはレンタル  
ございません。  
必ずお持ちください。  
ラケットやボールは  
こちらでご用意いたします。

**基本テクニック** ラケットの握り方やボールの打ち方など、基本から学びます！

**基本ルール** 例えばノンボレーゾーンではワンバンする前に打てません。

**ゲーム** 楽しいゲームを通じて、駆け引きや戦術を考えてみよう！

お問い合わせ先

中央スポーツセンター

大阪市中央区島之内2-12-31 (中央会館4階)  
06-6211-2010 (月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館)



Instagram



# 中央スポーツセンター 2024年度 教室のご案内

## 【6期制】 第4期 8回コース

優先申込9月10日（火）から 一般申込9月18日（水）から申し込み開始

| 教室名             |          | 対象        | 曜日/時間       |             | 定員      | 受講料     | 回数 | 日程（変更の場合があります） |   |    |    |    |    |
|-----------------|----------|-----------|-------------|-------------|---------|---------|----|----------------|---|----|----|----|----|
| 硬式テニス           | A        | レベル制限なし   | 水           | 12：30～14：00 | 20名     | ¥7,200  | 8  | 10月            | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 11月            | 6 | 13 | 20 |    |    |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 12月            |   |    |    |    |    |
|                 | B-①      | 基礎・初級     | 水           | 14：10～15：40 | 10名     | ¥10,400 | 8  | 10月            | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 11月            | 6 | 13 | 20 |    |    |
|                 | B-②      | 試合中心/初級以上 | 水           | 15：50～17：20 | 10名     | ¥10,400 | 8  | 12月            |   |    |    |    |    |
| ヨガ              | G        | 初級・中級     | 木           | 12：30～14：00 | 10名     | ¥10,400 | 8  | 10月            | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 11月            | 7 | 14 | 21 |    |    |
|                 | H        | 中級・上級     | 木           | 14：10～15：40 | 10名     | ¥10,400 | 8  | 12月            |   |    |    |    |    |
| モビバン<br>フィジカル体操 | A1       | 16歳以上     | 水           | 18：10～19：10 | 25名     | ¥4,800  | 8  | 10月            | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
|                 | A2       |           |             | 19：20～20：20 | 25名     | ¥4,800  | 8  | 11月            | 6 | 13 | 20 |    |    |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 12月            |   |    |    |    |    |
|                 | B        | 16歳以上     | 木           | 9：30～10：30  | 25名     | ¥4,800  | 8  | 10月            | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 11月            | 7 | 14 | 21 |    |    |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 12月            |   |    |    |    |    |
| ★リトルキッズ<br>テニス  | 4歳～小2初心者 | 木         | 16：20～17：30 | 8名          | ¥10,400 | 8       |    | 10月            | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 11月            | 7 | 14 | 21 |    |    |
|                 |          |           |             |             |         |         |    | 12月            |   |    |    |    |    |

参加対象：★印の教室は子どものみ対象 ★印以外の教室は原則16歳以上の方が対象

申込：受講料を添えてフロントにてお申込みください。お電話・FAXでの受付は行っていません。

体験は各教室1回ずつ可能です。全教室、期途中で受講料は全額となります。

注意事項・申し込み後の種目・コース変更、キャンセルは受付いたしかねます。

・教室不参加の場合に受講料の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

大阪市中央区島之内2-12-31

（中央会館4・5階）

大阪市立中央スポーツセンター

TEL 06-6211-2010

休館日：月曜日

（祝日の場合は翌日火曜日が休館）

# 中央スポーツセンター 2024年度 教室のご案内

## 【4期制】 第3期 10～12回コース

優先申込9月10日（火）から 一般申込9月18日（水）から申し込み開始

| 教室名               |       | 対象      | 曜日/時間       |             | 定員     | 受講料                 | 回数  | 日程（変更の場合があります） |    |    |    |    |    |
|-------------------|-------|---------|-------------|-------------|--------|---------------------|-----|----------------|----|----|----|----|----|
| 卓球                | 初級・中級 | 火       | 9：30～11：30  | 14名         | ¥9,600 | 12                  | 10月 | 1              | 8  | 15 | 22 | 29 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     | 11月 | 5              | 12 | 19 | 26 |    |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     | 12月 | 3              | 10 | 17 |    |    |    |
|                   | 初級・中級 | 金       | 9：30～11：30  | 14名         | ¥9,600 | 12                  | 10月 | 4              | 11 | 18 | 25 |    |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     | 11月 | 1              | 8  | 15 | 22 | 29 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     | 12月 | 6              | 13 | 20 |    |    |    |
|                   | 初心・初級 | 土       | 10：00～12：00 | 14名         | ¥8,800 | 11                  | 10月 | 12             | 19 | 26 |    |    |    |
|                   |       |         | 12：30～14：30 | 14名         | ¥8,800 | 11                  | 11月 | 2              | 9  | 16 | 23 | 30 |    |
| 中・上級              |       |         |             |             |        | 12月                 | 7   | 14             | 21 |    |    |    |    |
| 元気健康体操            |       | 制限なし    | 水           | 9：30～10：40  | 20名    | ¥5,500              | 11  | 10月            | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 11月            | 6  | 13 | 20 |    |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 12月            | 4  | 11 | 18 |    |    |
| バレーボール            |       | レベル制限なし | 水           | 9：50～11：50  | 36名    | ¥7,000              | 10  | 10月            | 2  | 9  | 23 | 30 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 11月            | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 12月            | 4  | 11 |    |    |    |
| 硬式テニス             | C     | レベル制限なし | 水           | 17：30～19：00 | 20名    | ¥10,800             | 12  | 10月            | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|                   | D     | レベル制限なし | 水           | 19：10～20：40 | 20名    | ¥10,800             |     | 11月            | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
|                   | 12月   | 4       | 11          | 18          |        |                     |     |                |    |    |    |    |    |
|                   | E     | レベル制限なし | 金           | 19：10～20：40 | 20名    | ¥10,800             | 12  | 10月            | 11 | 18 | 25 |    |    |
|                   | 11月   | 1       | 8           | 15          | 22     | 29                  |     |                |    |    |    |    |    |
|                   | 12月   | 6       | 13          | 20          | 27     |                     |     |                |    |    |    |    |    |
|                   | F     | レベル制限なし | 木           | 19：10～20：40 | 20名    | ¥10,800             | 12  | 10月            | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 11月            | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| 12月               |       |         |             |             |        |                     |     | 5              | 12 | 19 |    |    |    |
| 硬式テニス<br>初心者補強クラス | ①     | 初心者     | 金           | 15：00～16：15 | 12名    | 1,100円/1回<br>（都度払い） | 10月 | 4              | 11 | 18 | 25 |    |    |
|                   | ②     | 初心者     |             | 16：15～17：30 | 12名    |                     | 11月 | 1              | 8  | 15 | 22 | 29 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 12月            | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
| フリースタイル<br>ダンス    |       | レベル制限なし | 金           | 19：00～20：15 | 16名    | ¥7,000              | 10  | 10月            | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 11月            | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 12月            | 6  |    |    |    |    |
| ★キッズテニス           | A     | 小3～中学生  | 木           | 17：40～19：00 | 16名    | ¥10,800             | 12  | 10月            | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 11月            | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 12月            | 5  | 12 | 19 |    |    |
|                   | B     | 小中学生    | 金           | 17：40～19：00 | 16名    | ¥10,800             | 12  | 10月            | 11 | 18 | 25 |    |    |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 11月            | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
|                   |       |         |             |             |        |                     |     | 12月            | 6  | 13 | 20 | 27 |    |

参加対象：★印の教室は子どものみ対象 ★印以外の教室は原則16歳以上の方が対象

申込：受講料を添えてフロントにてお申込みください。お電話・FAXでの受付は行っておりません。

体験は各教室1回ずつ可能です。全教室、期途中でであっても受講料は全額となります。

注意事項・申し込み後の種目・コース変更、キャンセルは受付いたしかねます。

・教室不参加の場合に受講料の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

大阪市中央区島之内2-12-31

（中央会館4・5階）

大阪市立中央スポーツセンター

TEL 06-6211-2010

休館日：月曜日

（祝日の場合は翌日火曜日が休館）