

中央スポーツセンター 2024年度 教室のご案内

【6期制】 第5期 8回コース

優先申込11月6日（水）から 一般申込11月13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	11月	27				
								12月	4	11	18		
								1月	8	15	22	29	
	B-①	基礎・初級	水	14：10～15：40	10名	¥10,400	8	11月	27				
								12月	4	11	18		
	B-②	試合中心/初級以上	水	15：50～17：20	10名	¥10,400	8	1月	8	15	22	29	
	G	初級・中級	木	12：30～14：00	10名	¥10,400	8	11月	28				
12月								5	12	19			
H	中級・上級	木	14：10～15：40	10名	¥10,400	8	1月	9	16	23	30		
ヨガ	A1	16歳以上	水	18：10～19：10	25名	¥4,800	8	11月	27				
	12月			4	11	18							
	A2		19：20～20：20	25名	¥4,800	8	1月	8	15	22	29		
	B		木	9：30～10：30	25名	¥4,800	8	11月	28				
								12月	5	12	19		
モビバン フィジカル体操	レベル制限なし	木	10：45～11：45	25名	¥5,600	8	1月	9	16	23	30		
★リトルキッズ テニス	4歳～小2初心者	木	16：20～17：30	8名	¥10,400	8	11月	28					
							12月	5	12	19			
							1月	9	16	23	30		

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。

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）

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

協力：さくらピックルボール

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

大阪府中央区島之内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





モビリティバンドという
特殊なゴムを使います。



教室・施設貸し・開放DAY

中央スポーツ
センター



木曜日ヨガのクラスは
9:30~10:30
朝のリフレッシュに最適です



レフトアタック!!
わお!!!!



Follow Me/
はじめました

Instagram

中央スポーツセンター インスタ

各スポーツ教室の様子を
動画でご覧頂けます
様々なイベント情報も
発信しています!

ぜひご覧ください!



公益財団法人 フィットネス21事業団