

新設

キッズダンス教室

受講生大募集 🎵

来年1月から開講！！

12月1日（日）～申込開始です

初心者大歓迎！



✧ 時間：金曜日 18 00～19 00

✧ 対象：年長～小学生

✧ 料金：6,160円/週1回・月4回

✧ 持ち物：動きやすい服装・館内シューズ



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）

公益財団法人 フィットネス21事業団

ジュニア体操教室

新規受講生 大募集中



「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

授業風景はこちらから
ぜひご覧ください
↓↓

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!

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)

公益財団法人 フィットネス21事業団

Instagram



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



中央スポーツセンター 2024年度 教室のご案内

【4期制】 第4期 10～12回コース

優先申込12月3日（火）から 一般申込12月10日（火）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	1月	7	14	21	28		
							2月	4	11	18	25		
							3月	4	11	18	25		
	初級・中級	金	9：30～11：30	14名	¥9,600	12	1月	10	17	24	31		
							2月	7	14	21	28		
							3月	7	14	21	28		
	初心・初級	土	10：00～12：00	14名	¥9,600	12	1月	11	18	25			
			2月	1	8	15	22						
中・上級	土	12：30～14：30	14名	¥9,600	12	3月	1	8	15	22	29		
元気健康体操		制限なし	水	9：30～10：40	20名	¥5,500	11	1月	8	15	22	29	
								2月	5	12	19		
								3月	5	12	19	26	
バレーボール		レベル制限なし	水	9：50～11：50	36名	¥7,000	10	1月	8	15	22	29	
								2月	5	12	19	26	
								3月	5	12			
硬式テニス	C	レベル制限なし	水	17：30～19：00	20名	¥10,800	12	1月	8	15	22	29	
	D	レベル制限なし	水	19：10～20：40	20名	¥10,800		2月	5	12	19	26	
	3月	5	12	19	26								
	E	レベル制限なし	金	19：10～20：40	20名	¥10,800	12	1月	10	17	24	31	
								2月	7	14	21	28	
								3月	7	14	21	28	
	F	レベル制限なし	木	19：10～20：40	20名	¥10,800	12	1月	9	16	23	30	
								2月	6	13	20	27	
3月								6	13	20	27		
硬式テニス 初心者補強クラス	①	初心者	金	15：00～16：15	12名	1,100円/1回 （都度払い）	1月	10	17	24	31		
②	初心者	16：15～17：30		12名	2月		7	14	21	28			
								3月	7	14	21	28	
フリースタイル ダンス		レベル制限なし	金	19：15～20：30	16名	¥7,000	10	1月	10	17	24	31	
								2月	7	14	21	28	
								3月	7	14			
★キッズテニス	A	小3～中学生	木	17：40～19：00	16名	¥10,800	12	1月	9	16	23	30	
								2月	6	13	20	27	
								3月	6	13	20	27	
	B	小中学生	金	17：40～19：00	16名	¥10,800	12	1月	10	17	24	31	
								2月	7	14	21	28	
								3月	7	14	21	28	

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）