

体育で一番速くなろう！！

かけっこ短期集中教室

特別6回コース

1月7日（水）から
申し込み開始



教室内容

- ★スタート練習
- ★正しい走り方
- ★腕の上げ方
- ★身体の使い方



曜 日：水曜日

実施日：2/4、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18
（2/11は祝日のためありません）

時 間：A 15：45～16：45 定員5名（年中さん・年長さん）
B 16：45～17：45 定員10名（小学1年生～3年生）

受講料：全6回 9,240円/1回券 1,760円（直接受付で先着順）

持ち物：屋内シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

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）

 Instagram



大阪市立中央スポーツセンター スポーツ教室タイムスケジュール

	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場
9:00								9:00-10:20	
	9:30-11:30		9:30-10:40		9:30-10:30		9:30-11:30	毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	
10:00	卓 球 (初・中級) 14名	9:50-11:50	元気健康体操 20名		ヨガB 25名		卓 球 (初・中級) 14名	10:30-11:50 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	10:00-12:00
11:00		バレーボール 36名							
					10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名				卓 球 (初心・初級) 14名
12:00									
		12:30-14:00		12:30-14:00					卓 球 (中・上級) 14名
13:00		硬式テニス A 20名		硬式テニス G (初・中級) 10名					
14:00		14:10-15:40 硬式テニス B-① (基礎・初級) 10名		14:10-15:40 硬式テニス H (中・上級) 10名					
15:00		15:50-17:20 硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名		対象： 4歳～小3初心者	15:30-16:30 ★ジュニア体操A 10名	15:05-16:20 テニス補強Ⅰ 12名			
16:00				16:30-17:35 ★リトルキッズ テニス 8名	16:30-17:30 ★ジュニア体操B 10名	16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名			
17:00		17:30-19:00		17:40-19:00		17:40-19:00		注意事項	
18:00		硬式テニス C 20名	18:10-19:10 ヨガA1 25名	★キッズテニスA 16名		★キッズテニスB 16名			
19:00		19:10-20:40	19:20-20:20 ヨガA2 25名	19:10-20:40		19:10-20:40	19:15-20:30 フリー スタイルダンス 16名	◆受講料は前納制です。前月1日から 25日までに窓口でお支払いください ◆休会届は前月25日までに(1カ月のみ可) 退会届は当月25日までに届出が必要です ◆途中入会の時も受講料は全額となります ◆1度お支払い頂いた料金は理由の如何にか 関わらず返金・払い戻し等いたしかねます ◆正式申し込み後の種目 コース変更は受付いたしかねます	
20:00		硬式テニス D 20名		硬式テニス F 20名					
21:00									

■月4回(週1回)月謝制クラス

教室名	曜日	時間帯	税込料金	ビジター料金
元気健康体操	水	9:30-10:40	2640円	900円
ヨガA1	水	18:10-19:10	3080円	1320円
ヨガA2		19:20-20:20	3080円	1320円
ヨガB	木	9:30-10:30	3080円	1320円
バレーボール	水	9:50-11:50	3520円	1320円
フリースタイルダンス	金	19:15-20:30	3520円	1320円
モビバンフィジカル体操	木	10:45-11:45	3520円	1320円
卓球(初・中級)	火	9:30-11:30	3960円	1320円
卓球(初・中級)	金	9:30-11:30	3960円	1320円
卓球(初心・初級)	土	10:00-12:00	3960円	1320円
卓球(中・上級)		12:30-14:30	3960円	1320円
硬式テニスA	水	12:30-14:00	4400円	1320円
硬式テニスB-①		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスB-②		15:50-17:20	6160円	1760円
硬式テニスC		17:30-19:00	4400円	1320円
硬式テニスD	木	19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスG		12:30-14:00	6160円	1760円
硬式テニスH		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスF	金	19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスE		19:10-20:40	4400円	1320円
★キッズテニスA	木	17:40-19:00	4400円	1100円
★キッズテニスB	金	17:40-19:00	4400円	1100円
★リトルキッズテニス	木	16:30-17:35	6160円	1540円
★ジュニア体操A	木	15:30-16:30	6160円	1540円
★ジュニア体操B		16:30-17:30	6160円	1540円

◆都度1回払いクラス

テニス補強Ⅰ	金	15:05-16:20		1320円
テニス補強Ⅱ		16:20-17:35		1320円

- ・4月から時間変更のある教室の時間帯は太字にしています。
- ・開催回数によって料金は変動いたします。
- ・別紙カレンダーにて開催日と回数をご確認ください
- ・★印のない教室は16歳以上が対象です。
- ・★印のある教室の対象は左図をご参照ください。

かいほう
開放DAYのご案内

開催日:毎月 第2・第4 土曜日

種目:硬式テニス

利用料金:1回 高校生以上:250円、小中学生:150円

幼児・障がい者(介護者含む):無料/証明できる物が要

※日程変更の場合もごさいます。時間帯は上記参照。

第2土曜日9:00~10:20は親子対象です。