



# 令和6年度 第4期 スポーツ教室要項 <A>

教室名	曜日	時間	対象	定員	場所	実施日	単価	回数	参加費	申込日
1 ヨガA	月	10:00~11:30	16歳以上	50名	武道室	1月:6.20.27 2月:3.10.17 3月:3.10.17 . <u>24.31</u>  太極拳: 3/31は休み	750円	11回	8,250円	  一次募集 12/1(日) ~ 12/15(日)
2 らくらく体操 A		13:10~14:20	60歳以上	30名				10回	7,500円	
3 太極拳		15:20~16:50	16歳以上	30名				小体育室	11回	
4 ラージボール卓球		15:00~16:30	50歳以上	45名						
5 パワーヨガA	火	9:30~10:30	16歳以上	50名	武道室	1月:7.14.21.28 2月:4.18.25 3月:4.11.18.25	750円	11回	8,250円	結果発表 ・ 入金可能日 12/16(月) ~
6 健康体操		10:40~11:50	50歳以上	30名	小体育室					
7 パワーヨガB		19:40~20:40	16歳以上	50名						
8 ヨガB	木	10:00~11:30	16歳以上	50名	武道室	1月:9.16.23.30 2月:6.13.20.27 3月:6.13.27	750円	12回	9,000円	
9 らくらく体操 C		13:10~14:20	60歳以上	30名						
10 らくらく体操 D		14:30~15:40	60歳以上	30名						
11 リフレッシュ体操	金	9:20~10:30	50歳以上	30名	武道室	1月:10.17.24.31 2月:7.14.21.28 3月:7.14.21.28	750円	12回	9,000円	
12 シルバー体操		10:40~11:50	65歳以上	30名						

※一次募集後、定員に満たない教室は随時受付いたします。 窓口や電話でご確認の上、お申し込みください。

【参加料】 上記の通り ・途中参加の場合は、残り回数分のお支払いをお願いします。  
・定員に空きがある教室は、1回分の料金で体験が可能です。(要予約)

【服装】 運動しやすい服装(肘や膝が曲がりやすいもの)【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物 など  
※ 市外の方もご参加いただけます。

## ★注意事項★

### ●参加料

- ・初回レッスン日にお支払いをお願いします。
- ・初回に入金できない場合は、  
事務所にお申し出ください。
- ・入金された参加料は返金いたしません。

### ●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

### ●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

### ●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」に発令されている場合は、教室の開催を中止します。
  - ・教室開始1時間半前までに警報が解除された場合は、通常通り開催します。
- ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

### ●その他

- ・体育館の管理上、日程などを変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

<お問合せ先> 守口市民体育館

TEL:06-6992-8201

指定管理者：守口ゆめづくりスポーツコミュニティ 代表企業：アシックススポーツファシリティーズ株式会社 構成企業：グローブシップ株式会社

# 令和6年度 ZUMBA®教室予定表(月)

## <9月のみお試しキャンペーン期間>

実施月	1	2	3	4	単価	回数	参加料
9月	2日	9日	30日		1,000円		毎回受付。初めて受講する方のみ初回分500円

## <スケジュール>

実施月	1	2	3	4	単価	回数	参加料
10月	7日	21日	28日		1,000円	10回	10,000円
11月	11日	18日	25日				
12月	2日	9日	16日	23日			
1月	6日	20日	27日		1,000円	10回	10,000円
2月	3日	10日	17日				
3月	3日	10日	17日	24日			

【内容】 ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。  
初心者向けで、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

【時間】 10:00~11:00

【対象】 18歳以上の方（男性も可）

【定員】 先着15名 定員を超えた場合はキャンセル待ち

【場所】 1階 第2フィットネスルーム

【服装】 運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）

【持ち物】 室内シューズ・タオル・飲み物 など



### ★注意事項★

#### ●参加料

- ・初回レッスン日にお支払いをお願いします。
- ・おつりのないようにご準備ください。
- ・一旦納入されました参加料は返金いたしません。
- ・参加料は事務所へお渡しください。

#### ●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

#### ●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

#### ●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」に発令されている場合は、教室の開催を中止します。
  - ・教室開始1時間半前までに警報が解除された場合は、通常どおり開催します。
- ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

#### ●新規申込み

- ・8月19日（月）より申込み書と参加料を添えて2階事務所へご提出ください。
- ※10月以降、途中参加の場合、参加料は残り回数分をいただきます。

#### ●その他

- ・体育館の管理上、日程などを変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ・定員に空きがある場合は、1回分の料金で体験が可能です。（要予約）

<お問い合わせ先> 守口市民体育館 TEL:06-6992-8201

指定管理者：守口ゆめづくりスポーツコミュニティ 代表企業：アシックススポーツファシリティーズ株式会社 構成企業：グローブシップ株式会社

# 令和6年度 インドアテニス教室(月)

## <スケジュール>

※スポーツ傷害保険に加入します。

実施月	1	2	3	4	5	参加料
7月	1日	8日	22日	29日		8,000円
8月	5日	19日	26日			6,000円
9月	2日	9日	30日			6,000円
10月	21日	28日				4,000円
★10月21日のみ大体育室						
11月	11日	18日	25日			6,000円
12月	2日	9日	16日	23日		8,000円
1月	6日	20日	27日			6,000円
2月	3日	10日	17日			6,000円
3月	3日	10日	17日	24日	31日	10,000円

## 【コース】

A-1	ベーシッククラス (基礎・初心者向け)	9:10~10:30
A-2	ミドルクラス (初中級・中級)	10:30~11:50

【指導】 M.S.テニスカレッジコーチ

【目的】 全身運動により持久性・瞬発性を養い、体力向上と健康増進を図ります。

【対象】 中学生以上の方 (守口市以外の方も可)

【定員】 各コース12名

【場所】 1階 小体育室

【服装】 運動しやすい服装 (肘や膝が曲がりやすいもの)

【持ち物】 硬式用ラケット (お持ちであれば) ・室内用シューズ・タオル・飲み物 など



## ★注意事項★

### ●受講料

- ・初回レッスン日にお支払いをお願いします。
- ・おつりのないようにご準備ください。
- ・一旦納入されました参加料は返金いたしません。
- ・参加料は事務所へお渡しください。

### ●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。
- ・受講日の振替制度もございます。(要予約)  
※月をまたいでの振替不可
- ・振替の受付は月初めの1日から開始します。

### ●新規申込み

- ・申込み書と参加料を添えて2階事務所へご提出ください。  
※途中参加の場合、参加料は残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・定員に空きがある場合は1回分の料金で体験が可能です。(要予約)



### ●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口」に発令されている場合は、教室の開催を中止します。
- ・教室開始1時間半前までに警報が解除された場合は、通常どおり開催します。  
※体育館公式HPからもご確認いただけます。

### ●その他

- ・体育館の管理上、日程などを変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



<お問い合わせ先> 守口市民体育館 TEL:06-6992-8201

# 令和6年度 インドアテニス教室(火)

## <スケジュール>

※スポーツ傷害保険に加入します。

実施月	1	2	3	4	5	参加料
7月	2日	9日	16日	23日	30日	10,000円
8月	20日	27日				4,000円
9月	3日	10日	17日			6,000円
10月	1日	8日	15日	22日	29日	10,000円
11月	5日	12日	19日	26日		8,000円
12月	3日	10日	17日	24日		8,000円
1月	7日	14日	21日	28日		8,000円
2月	4日	18日	25日			6,000円
3月	4日	11日	18日	25日		8,000円

## 【コース】

B-1	ベーシッククラス (基礎・初心者向け)	9:30~10:50
B-2	ミドルクラス (初中級・中級)	11:10~12:30
B-3	ミドルクラス (初中級・中級)	12:50~14:10

【指導】 M.S.テニスカレッジコーチ

【目的】 全身運動により持久性・瞬発性を養い、体力向上と健康増進を図ります。

【対象】 中学生以上の方 (守口市以外の方も可)

【定員】 各コース12名

【場所】 3階 大体育室

【服装】 運動しやすい服装 (肘や膝が曲がりやすいもの)

【持ち物】 硬式用ラケット (お持ちであれば) ・室内用シューズ・タオル・飲み物 など



## ★注意事項★

### ●受講料

- ・初回レッスン日にお支払いをお願いします。
- ・おつりのないようにご準備ください。
- ・一旦納入されました参加料は返金いたしません。
- ・参加料は事務所へお渡しください。

### ●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。
- ・受講日の振替制度もございます。(要予約)  
※月をまたいでの振替不可
- ・振替の受付は月初めの1日から開始します。

### ●新規申込み

- ・申込み書と参加料を添えて2階事務所へご提出ください。  
※途中参加の場合、参加料は残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・定員に空きがある場合は1回分の料金で体験が可能です。(要予約)



### ●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口」に発令されている場合は、教室の開催を中止します。
- ・教室開始1時間半前までに警報が解除された場合は、通常どおり開催します。  
※体育館公式HPからもご確認いただけます。

### ●その他

- ・体育館の管理上、日程などを変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



<お問い合わせ先> 守口市民体育館 TEL:06-6992-8201