

# 令和6年度 スポーツ教室予定表 <大人対象>

教室名	曜日	時間	対象	定員	場所	実施日	単価	回数	参加費
1 ヨガA	月	10:00~11:30	16歳以上	50名	武道室	4月:1.8.15.22 5月:13.20.27 6月:3.10.17.24	750円	11回	8,250円
2 らくらく体操教室A		13:10~14:20	60歳以上	30名				11回	8,250円
3 太極拳		15:20~16:50	16歳以上	30名				11回	8,250円
4 パワーヨガA	火	9:30~10:30	16歳以上	50名	小体育室	4月:2.9.16.23.30 5月:7.14.21.28 6月:4.11.18.25		13回	9,750円
5 健康体操教室		10:40~11:50	50歳以上	30名				13回	9,750円
6 パワーヨガB		19:40~20:40	16歳以上	50名				13回	9,750円
8 ヨガB	木	10:00~11:30	16歳以上	50名	武道室	4月:4.11.18.25 5月:2.9.16.23.30 6月:6.13.20.27		13回	9,750円
7 らくらく体操教室C		13:10~14:20	60歳以上	30名				13回	9,750円
9 らくらく体操教室D		14:30~15:40	60歳以上	30名				13回	9,750円
10 リフレッシュ体操教室	金	9:20~10:30	50歳以上	30名		4月:5.12.19.26 5月:10.17.24.31 6月:7.14.21.28		12回	9,000円
11 シルバー体操教室		10:40~11:50	65歳以上	30名				12回	9,000円

【参加料】 途中参加の場合は残りの回数分をいただきます。

【服装】 運動のしやすい服装（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

※ 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。
- ・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。

### ●保険

- ・スポーツ障害保険に加入します。

### ●警報

- ・各警報が、教室開始1時間半前の時点で「大阪東部」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。

### ●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

### ●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

# 令和6年度 インドアテニス教室(月)

## <スケジュール>

実施月	1	2	3	4	5	参加料
4月	1日	8日	15日	22日		8,000円
5月	13日	20日	27日			6,000円
6月	3日	10日	17日	24日		8,000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

【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

【定員】 各コース12名

【場所】 1階 小体育室

【服装】 運動のしやすい服装 (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)・室内シューズ・タオル・飲み物 など

## ★注意事項★

### ●参加料

- ・月初の教室時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。

### ●保険

- ・スポーツ障害保険に加入します。

### ●警報

- ・各警報が、教室開始1時間半前の時点で「大阪東部」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。

### ●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、参加料は回数割になります。(1回2,000円)

### ●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 ラージボール卓球教室(月)

## <スケジュール>

実施月	1	2	3	4	5	単価	回数	参加料
4月	1日	8日	15日	22日		750円	11回	8,250円
5月	13日	20日	27日					
6月	3日	10日	17日	24日				

【時間】 15:00～16:30

【対象】 50歳以上の方

【定員】 45名

【場所】 1階 小体育室

【服装】 運動のしやすい服装（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・ラージ卓球用ラケット（お持ちの方のみ） 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てください。

#### ●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

#### ●保険

- ・スポーツ障害保険に加入します。

#### ●警報

- ・各警報が、教室開始1時間半前の時点で「大阪東部」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。

#### ●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、参加料は回数割になります。

#### ●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(火)

## <スケジュール>

実施月	1	2	3	4	5	参加料
4月	2日	9日	16日	23日	30日	10,000円
5月	7日	14日	21日	28日		8,000円
6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

【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

【定員】 各コース12名

【場所】 3階 大体育室 西側

【服装】 運動のしやすい服装（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）・室内シューズ・タオル・飲み物 など

## ★注意事項★

### ●参加料

- ・月初の教室時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。  
※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。

### ●保険

- ・スポーツ障害保険に加入します。

### ●警報

- ・各警報が、教室開始1時間半前の時点で「大阪東部」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。

### ●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、参加料は回数割になります。（1回2,000円）

### ●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