



住之江スポーツセンター

スポーツ教室参加者募集中



～ 春からはじまる健康ライフ ～

バドミントン



ラケットの持ち方からはじまり基本のフォアやバック、ラリーへの挑戦、簡単なゲームができるまでを楽しみましょう。
スマッシュを決めて気分爽快！！

曜日	時間	定員	開催日
火	9:45～11:45	30名	4/12 ～ 6/21

ストレッチ & リズムダンス



ゆっくり心とからだを伸ばしたあとは、骨盤矯正や呼吸法にもチャレンジ！軽快な音楽にノリノリのリズムダンスでストレスを発散しちゃいましょう！

曜日	時間	定員	開催日
水	10:30～12:00	25名	4/6 ～ 6/22

卓球



正しい打ち方、返し方を身につけて仲間とのラリーを楽しみましょう！ピン球を拾うときの足の屈伸や目で球を追うことが、知らず知らずのうちに脳や足腰の刺激になります！

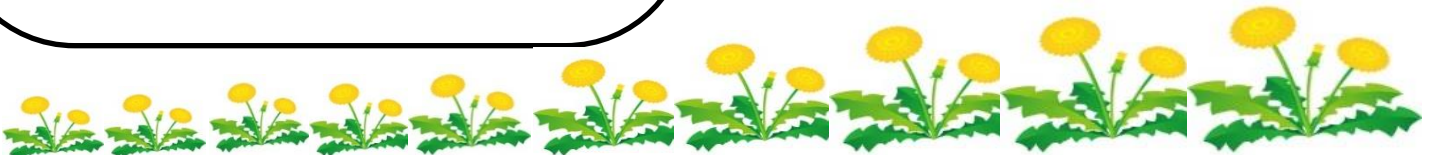
曜日	コース	時間	定員	開催日
水	A	9:45～11:45	各30名	4/6
	B	12:45～14:45		～
	C	15:00～17:00		6/15

かろやか健康体操



ポールを使ったストレッチや姿勢チェック、体幹トレーニング、自分の体重を利用した運動や簡単なダンスなどを組み合わせてコリをほぐしてかろやか気分になりましょう！

曜日	時間	定員	開催日
水	13:15～14:45	25名	4/6 ～ 6/15





～ おとなも子どもも住之江スポセンで元気アツフ ～



親子体操

幼児期の運動遊びはこどもの体と心の両方を育てます。「できた！」の自信をもたせてあげることが大切です。同年代のお友達と一緒に元気に動き回ることによってこどもも保護者も笑顔いっぱい！

曜日	コース	時間	定員	開催日
金	A	9:15~10:30	各30組	5/6 ~
	B	10:40~11:45		7/8

◆ 対象者：未就園児と保護者
注意！申込開始日が他と異なります



小学生の運動機能向上教室

低学年時に様々な動きやスポーツを体験する事で運動機能がUP！おもいきり体を動かして、いっぱい楽しんじゃおうよ！

曜日	時間	定員	開催日
土	13:30~14:30	15名	4/16 ~ 9/3

◆ 対象者：小学校1~3年生
※ 毎月第1・3土曜日開催

〔申込受付〕

- ・3月1日（火）からスポーツセンターの窓口にて受付を行います。
- ・親子体操は4月1日（金）から受付。

〔受付時間〕

- ・午前10時～午後8時
- ・休館日：月曜日（土日祝日は開館）

〔受講料〕

- ・全教室：5,650円（10回/人）
- ・申込と同時に納入をお願いします。
- ・申込後の取消しや不参加の場合も受講料の返金はできません。

ボクササイズ



シャドウボクシングやグローブをつけたミット打ち、本格的にサンドバッグへのパンチングなど気持ちよく汗を流してシェイプアップ！

曜日	コース	時間	定員	開催日
金	A	10:30~11:30	各25名	4/1 ~ 6/10
水	B	19:15~20:15		4/13 ~ 6/22

お申し込み・お問い合わせ

大阪市立 住之江スポーツセンター

住之江区北加賀屋5-3-47 北加賀屋公園隣
住之江総合会館4階 ☎ 6686-4172
指定管理予定者：公益財団法人フィットネス21 事業団

