

宝塚市立スポーツセンター 高齢者対象教室



※注1 受講料は1回あたりの金額です。各期毎に回数分の受講料をお支払いください。

水泳教室

火	11:10~12:10 アクアビクス	●対象/一般 ●定員/35名 ●受講料/1回 1,400円注1
	12:20~13:20 シニア(初心者~)	●対象/60歳以上 ●定員/20名 ●受講料/1回 980円注1
	13:45~14:45 水中運動	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回 1,400円注1
水	10:00~11:00 成人(中級~) A	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 980円注1
	11:00~12:00 成人(初心者~) B	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回 980円注1
	13:30~14:30 シニア(初級~)	●対象/60歳以上 ●定員/25名 ●受講料/1回 980円注1
	19:00~20:00 成人(中級~) C	●対象/中学生以上 ●定員/15名 ●受講料/1回 980円注1
木	10:00~11:00 成人(中級~) A	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 980円注1
	11:00~12:00 成人(初心者~) B	●対象/一般 ●定員/15名 ●受講料/1回 980円注1
	13:30~14:30 シニア(初級~)	●対象/60歳以上 ●定員/25名 ●受講料/1回 980円注1
金	11:10~12:10 シニア(初心者~)	●対象/60歳以上 ●定員/20名 ●受講料/1回 980円注1
	12:15~13:15 やさしいリズムアクア	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,400円注1
	19:00~20:00 成人(中級~) C	●対象/中学生以上 ●定員/15名 ●受講料/1回 980円注1
土	10:00~11:00 水中運動	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回 1,400円注1
	11:10~12:10 成人(初心者~) D	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/1回 980円注1
	18:30~19:30 アクアビクス	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 1,400円注1

健康・スポーツ教室

月	9:30~11:00/11:15~12:45 ヨガ	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/1回 820円注1
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 920円注1
	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/28名 ●受講料/1回 1,010円注1
	15:15~16:45 インドアシアテニス	●対象/60歳以上 ●定員/24名 ●受講料/1回 1,600円注1
火	9:15~11:00/11:05~12:50 バドミントン 初級者	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/1回 970円注1
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 920円注1
	13:30~15:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/16名 ●受講料/1回 780円注1
水	9:30~10:30 骨格改善ストレッチ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 920円注1
	20:00~21:00 卓球 初・中級者	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/1回 560円注1
	20:00~21:00 バドミントン 初・中級者	●対象/中学生以上 ●定員/20名 ●受講料/1回 560円注1
木	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/28名 ●受講料/1回 1,010円注1
	10:15~11:15 ソフトエアロビクス	●対象/一般 ●定員/50名 ●受講料/1回 820円注1
	10:15~11:45 初級者 インドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,600円注1
	19:15~20:45 中級者(経験5年以上) ナイトインドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,600円注1
金	10:15~11:45 ヘルシー&レクリエーション	●対象/60歳以上 ●定員/50名 ●受講料/1回 840円注1
	13:15~14:45 ヨガ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 820円注1
	19:00~21:00 バドミントン 初・中級者	●対象/中学生以上 ●定員/35名 ●受講料/1回 1,100円注1
	19:15~20:45 初級 ナイトインドアテニス	●対象/一般 ●定員/15名 ●受講料/1回 1,600円注1
日	14:15~15:45 いきいき新太極拳	●対象/一般 ●定員/40名 ●受講料/1回 820円注1

末広体育館・スタジオ教室

月	10:00~12:00 バドミントン 初心~初級	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 1,100円注1
	10:15~11:15 ボディメイクピラティス	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回 1,030円注1
	11:30~12:30 ヘルシーストレッチ	●対象/中・高齢者 ●定員/25名 ●受講料/1回 930円注1
火	10:15~11:15 ボディメイクピラティス	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回 1,030円注1
	19:30~20:30 パワーヨガボディコンディショニング	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 1,030円注1
水	10:15~11:15 ダンスエアロ	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円注1
	11:30~12:30 ビューティーヨガ	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/1回 930円注1
木	13:00~14:15/14:30~15:45 ヘルシーストレッチ	●対象/高齢者 ●定員/各25名 ●受講料/1回 890円注1
	10:10~11:00 ZUMBA®	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,030円注1
金	11:15~12:15 ハワイアンフラ 3年以上の経験者	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円注1
	10:15~11:15 ENJOY☆AERO	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円注1
	11:15~12:45 インドアテニス 初級	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,600円注1
日	11:30~12:30 ハワイアンフラ入門 初心者~経験3年未満	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円注1
	10:15~11:15 ボディメイクピラティス	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/1回 1,030円注1

※詳しくは宝塚市立スポーツセンターホームページまたは、スポーツセンター館内にて配布しているチラシをご確認ください。

