



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
47	大人のバレエ	月	9:20~10:20	一般女性	10人	40回	12回	4,200円/月
きれいな姿勢とボディラインをつくる女性のための教室です。健康維持・ダイエット・運動不足解消にお勧めです。								
48	ボディメイク	月	20:00~21:00	一般 (中学生以上)	17人	40回	12回	3,350円/月
[現在行っている各種スポーツや今後始める予定のスポーツで活かせる身体づくり]を目的とした教室です。主に自体重を使ったトレーニングを実施します。初心者も安心! しっかりとサポートいたします!!								
49	ピラティス	火	9:30~10:30	一般	17人	40回	12回	4,200円/月
ピラティスとは身体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけることを目的としたエクササイズです。なかでもお腹周りを中心に深層の筋肉を意識して鍛えること、骨盤や背骨、肩など骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整えることに重点を置いています。								
50	シンプルフィットネス	水	10:45~11:45	一般	17人	40回	12回	4,200円/月
音楽に合わせて体を動かしましょう! 運動に必要な筋肉や姿勢・動きをマスターし、気持ちよく動ける体づくりを目指します。適度なトレーニングも行いシェイプアップも目指せる教室です。								
51	ヨガ月	月	19:45~20:45	一般 (中学生以上)	17人	40回	12回	4,200円/月
52	ヨガ火	火	10:45~11:45	一般				
53	ヨガ水A	水	9:30~10:30	一般				
54	ヨガ水B	水	19:45~20:45	一般 (中学生以上)				
55	ヨガ木	木	9:30~10:30	一般				
56	ヨガ&フィットネス	木	10:45~11:45	一般				
ヨガの呼吸とポーズを身につけましょう! ゆっくりゆったり行いますので、初心者の方も安心してお越しください。しなやかな体、美しい姿勢、そして病気やけがに負けない体を手に入れましょう。								





# 卓球教室

一般

(受付方法については20ページをご覧ください)



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
57	卓球月	月	10:30~12:00	一般	25人	40回	4回	11,500円/期
58	卓球木	木						
59	卓球水	水	14:30~16:00	18人	12,600円/期			
60	卓球ナイター	水	19:00~20:30	25人				
61	卓球ゆったり (50歳以上)	水	13:00~14:30		50歳以上	10,000円/期		

どの教室も、初心者から上級者まで、卓球を楽しみたい方を対象としています。



# なぎなた教室

一般

(受付方法については20ページをご覧ください)



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
62	なぎなた水	水	19:15~20:45	経験者	25人	40回	12回	3,700円/月
63	なぎなた土	土	9:15~11:50	一般	30人	32回	2回	14,900円/期

武道であるなぎなたは「礼に始まり、礼に終わる」と言われ、心身ともに鍛えられます。初心者でも教室にご参加できます。なぎなたを基礎から学んでみませんか？



# スイミング教室

(受付方法については20ページをご覧ください)



## 一般教室

番号	教室名	曜日	時間	定員	回数	支払回数	受講料	阪 育子指導員 ~教室のご案内~ 水中ウォーキングやかんたんリズムスイミングを担当しています。「30年ほど続いている教室です。楽しく健康に音楽に合わせて体を動かしましょう!」 
64	水中ウォーキング月	月	9:10~10:05	40人	36回	11回	4,000円/月	
65	水中ウォーキング火	火	9:00~9:55					
66	水中ウォーキング木	木	9:10~10:05					
水の特性を生かした負担の少ない運動で体を動かし、ストレス解消と健康な体づくりに効果的です。								
67	かんたんリズムスイミング	火	13:00~13:55	30人	36回	11回	4,000円/月	
音楽に合わせて、体を動かします。泳ぎが得意でない方も、普段意識しない筋肉を使い「浮く、沈む、泳ぐ」などの楽しさを実感してください。								
番号	教室名	曜日	時間	定員	回数	支払回数	受講料	
68	はじめてスイミング 一般(初心者)	月	13:15~14:15	10人	38回	12回	4,000円/月	
69	楽しくスイミング 一般	木						

水泳を始めてみたい人大募集!! 水慣れ・呼吸法から泳ぎの基本を指導します。新しいことへの挑戦と新しい仲間づくりをしましょう。

## シニア教室

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
70	シニアスイミング水	水	9:00~10:05	60歳以上	44人	38回	12回	3,200円/月
71	シニアスイミング金A	金			33人			
72	シニアスイミング金B	金	10:00~11:05		22人			

初めてでも大丈夫、ゆっくり自分のペースで水に「もぐる、浮く、進む、泳ぐ」ことを楽しみましょう。運動不足解消! ストレス解消! 仲間づくりで楽しい毎日! 水泳で心身ともに健康になりましょう。



番号 73

## 転ばぬ先の健康教室

マットを使った運動が中心です。  
腰痛・膝痛等があってもできる簡単な運動です。



- 対象 65歳以上
- 定員 15人
- 回数 全36回／年
- 受講料 2,450円×12回払い
- 実施日 月 10:35～11:35
- 受付方法 2/16(火)10:00以降  
体育館事務所で随時受付します。

番号 74

## かたつむり

グラウンドゴルフや器具や用具を使った  
ニュースポーツを楽しむ教室です。



- 対象 60歳以上
- 定員 45人
- 回数 全36回／年
- 受講料 2,550円×12回払い
- 実施日 木 9:30～10:45
- 受付方法 2/16(火)10:00以降  
体育館事務所で随時受付します。

番号 75

## すっきり健康体操 月

筋力アップを目的とした簡単な運動やストレッチ、  
また、手足を使った脳を活性化させる運動なども  
行います。



- 対象 55歳以上
- 定員 22人
- 回数 全36回／年
- 受講料 2,200円×12回払い
- 実施日 月 13:30～14:30
- 受付方法 2/16(火)10:00以降  
体育館事務所で随時受付します。

番号 76

## すっきり健康体操 木

筋力アップを目的とした簡単な運動やストレッチ、  
また、手足を使った脳を活性化させる運動なども  
行います。



- 対象 55歳以上
- 定員 22人
- 回数 全36回／年
- 受講料 2,200円×12回払い
- 実施日 木 13:30～14:30
- 受付方法 2/16(火)10:00以降  
体育館事務所で随時受付します。



# テニス教室 一般

(受付方法については20ページをご覧ください)



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料	受付日時
77	<b>いちおし</b> テニス水曜 スペシャルレッスン	水	11:15~12:45	一般経験者	8人	24回	3回	12,800円/期	<b>3/17 11:15~11:25</b>

少人数で専門的な練習をしましょう! ゲームで使う技術をメインに練習し、ストロークをはじめとした基礎技術のアップ、応用力アップを目指し、ゲームをより上手に行う事ができるように練習しましょう。皆さんの要望に合わせたレッスンをいたします。  
第1期:宗和コーチ 第2期以降追ってご連絡します。どうぞご期待!!

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
78	テニスレディーストーナメント水	水	9:30~11:00	一般経験者 (女性)	10人	36回	3回	14,200円/期

ゲームメイキングや戦略指導を行います。戦略を考えながら練習し実践で使えるようになると、ゲームがますます楽しくなります。レディースのゲームを学び、楽しく上達しましょう! 今後試合に出たい方や、テニス経験がありゲームを楽しみたい方はぜひお越しください。

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
79	テニス月	月	9:30~11:00	一般	20人	36回	3回	14,200円/期
80	テニス火	火			30人			
81	テニス火A	火	11:15~12:45		20人			
82	テニス火B	火	13:30~15:00		10人			
83	テニス木A	木	9:30~11:00	一般 (65歳以下)	30人	27回	13,050円/期	
84	テニス木B	木	11:15~12:45	一般	10人			
85	テニス金	金	9:30~11:00		30人			
86	テニス金A	金	11:15~12:45		20人			
87	テニス土A	土	9:00~10:30		50人			
88	テニス土B	土	10:30~12:00	一般 (中学生以上)	20人			

初心者、初級者の皆さんもゆっくり楽しめる「テニス火」「テニス金」「テニス木A」コース、テニス仲間と一緒に基礎練習からゲーム練習まで行う「テニス火B」「テニス木B」「テニス金A」コースなど。  
もちろん、ゲームを中心にした少しハードな教室もあるので、経験者の方はぜひご相談を!

89	テニススキルアップ	月	11:15~12:45	一般経験者 (60歳以下)	8人	36回	3回	17,500円/期
----	-----------	---	-------------	------------------	----	-----	----	-----------

ゲームに必要な技術練習をする上級者向けの教室です。基礎体力アップのトレーニングや、ゲームメイクスキルを高める指導を行います。より一層試合をうまく行いたい方、スキルアップを目指している方はぜひ!

90	テニストーナメント月	月	13:30~15:00	一般経験者	10人	36回	3回	14,200円/期
91	テニストーナメント木	木			20人			

ゲームメイキングや戦略などの指導を行います。戦略を考えながら練習し実践で使えるようになると、ゲームがますます楽しくなります。楽しくゲームをしたい方、テニス経験者の方、今後試合に出てみようと思っている方はぜひお越しください。

92	テニスナイター月	月	19:15~20:45	一般 (中学生以上)	20人	39回	3回	18,700円/期
93	テニスナイター水	水		一般				
94	テニスナイター金	金						

レベルに応じた内容で、基礎練習やゲーム練習などいろいろな内容の指導を行います。まだテニスに慣れていない方から、テニス経験があり楽しくテニスを行いたい方まで幅広く募集しています! レベルに応じた班分けも行いますので、お気軽にお越しください!

一般教室の対象年齢は、75歳未満とさせていただきます



# テニス教室

シニア

キッズジュニア

ジュニア

夏季

(受付方法については  
20ページをご覧ください)



番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
95	テニススキルアップO-60	月	11:15~12:45	60歳以上の経験者	10人	36回	3回	14,200円/期

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料	受付日時
96	トーナメントO-60	金	9:30~11:00	60歳以上の経験者	20人	36回	3回	14,200円/期	3/19 9:30~9:40

シニアテニスに欠かせない無駄のないテニスを身につけましょう! 相手を動かすシニアスタイルのテニスをマスターするにはボレーが欠かせません。ゲームメイクスキルを高め、より一層試合をうまく行いましょう。スキルアップを目指している方はぜひ!

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
97	シニアテニス火	火	11:15~12:45	60歳以上	30人	40回	10回	3,600円/月
98	シニアテニス木	木						
99	シニアテニス金	金						

ゆっくりのんびりテニスを楽しみましょう。テニス仲間とシニアスタイルのテニスを習得し、生涯スポーツとしてテニスを楽しめる体づくりをしましょう! 体力に合わせた指導を行いますので、ぜひ皆さん一緒にテニスを楽しんでください。

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
100	キッズジュニアテニス月A	月	16:30~17:30	5歳児~ 小学3年生	27人	40回	12回	3,500円/月
101	キッズジュニアテニス水A	水						

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	月数	受講料	受付日時
102	キッズジュニアテニス金A	金	16:30~17:30	5歳児~ 小学3年生	27人	40回	12回	3,500円/月	3/19 16:30~16:40

発育・発達に合わせた指導を行い、体力づくりや、テニスに必要な様々な動きを身に付けます。キッズジュニアA教室ではミディー(柔らかい)ボールを使用します。ラケット貸出もありますので、気軽にテニスを始めてみましょう!

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
103	ジュニアテニス月B	月	17:30~19:00	小学4年~6年生	33人	40回	12回	3,800円/月
104	ジュニアテニス水B	水						
105	ジュニアテニス金B	金						

発育・発達に合わせた指導を行い、体力づくりや、テニスに必要な様々な動きを身に付けます。ジュニアB教室ではイエロー(普通の)ボールを使用します。ラケット貸出もありますので、気軽にテニスを始めてみましょう!

短特8	夏季テニス月	月	9:30~11:00	一般教室 受講生	30人	3回	1回	3,500円/回
短特9	夏季テニス火	火						
短特10	夏季テニス木	木						
短特11	夏季テニス金	金						

暑い日は、ゆっくりゲームを行いましょう! 日頃練習で身に付けた技術を発揮するチャンスです。待っているときは日陰でゆっくりと、プレイするときは元気に! 暑さに負けずに楽しくゲームを行いましょう!





来年度(令和4年度)からキッズ、キッズジュニア、ジュニア対象教室は全て継続での受付となる予定です。  
 3歳児(H29.4.2~H30.4.1) 4歳児(H28.4.2~H29.4.1) 5歳児(H27.4.2~H28.4.1)

## キッズ対象教室 (3歳児~5歳児・H27.4.2~H30.4.1生まれ)

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
1	キッズスイミング月	月	14:30~15:30	3~5歳児と3歳の誕生日を迎えた幼児	40人	40回	12回	4,300円/月
2	キッズスイミング水	水						
3	キッズスイミング木	木						
4	キッズスイミング土	土	9:30~10:30	3~5歳児	50人			

キッズスイミングでは、水慣れを重視し、水遊びの中からもぐりや浮きなどの楽しさを見つけ、水を怖がらずに泳法につなげていくこと、集団生活に必要な知識、体力、社会性を身につけるよう指導します。また、ジュニアスイミングまでの一貫指導を目指し、キッズスイミングから泳力検定を実施します。  
 ※一人でトイレに行けるように、開講日までにトイレトレーニングをしてください。

## キッズ・ジュニア対象教室 (3歳児~5歳児・H27.4.2~H30.4.1生まれ)、(4歳児~5歳児・H27.4.2~H29.4.1生まれ)

番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	支払回数	受講料
5	キッズジュニアスイミング月	月	15:30~16:30	4~5歳児と小学生	60人	40回	12回	4,300円/月
6	キッズジュニアスイミング火A	火		3~5歳児と小学生(9級まで)				
7	キッズジュニアスイミング火B	火	17:30~18:30	3~5歳児と小学生(13級まで)	30人			
8	キッズジュニアスイミング水	水	15:30~16:30	4~5歳児と小学生	60人			
9	キッズジュニアスイミング木	木						
10	キッズジュニアスイミング金	金						
11	キッズジュニアスイミング土	土	10:30~11:30					
12	キッズジュニアスイミングなかよし月	月	17:30~18:30	3~5歳児の幼児と小学生	33人			
13	キッズジュニアスイミングなかよし木	木						
14	キッズジュニアスイミングなかよし金	金						



年長のお子さまや、体力に自信がない・水慣れができていない小学校低学年のお子さまなど、小学生への移行期間として最適な教室です。認定級に沿って指導を行っていき、水慣れから泳法の習得を目指します。また、練習に必要な知識・体力・社会性を身につけます。  
 <キッズジュニアスイミングの着替えについて>  
 キッズは基本的にはプール観覧席で保護者と更衣を行います。(兄弟姉妹等で更衣を行える場合はその限りではありません。)  
 ジュニアは更衣室で一人で更衣を行います。

15	泳力向上A	火金	17:25~18:35	泳力検定12級~3級を取得している5歳児~小学生	23人	80回	12回	7,700円/月
16	泳力向上火A	火			10人	40回		4,500円/月
17	泳力向上金A	金						
18	泳力向上B	火金	18:25~19:35	泳力検定2級以上を取得している小・中学生	20人	80回		7,700円/月
19	泳力向上火B	火			10人	40回		4,500円/月
20	泳力向上金B	金						

週2回の継続教室です。希望者は次年度も継続して受講できます。  
 ※泳力向上A・火A・金A：受講中に2級になった受講生は、2級合格月で修了となります。修了後は泳力向上B・火B・金Bへの移動をお勧めします。  
 ※泳力向上B・火B・金B：競技ルールに基づき、より高い技術の習得を目指します。  
 ◇認定級をもっていないお子さまは、お問い合わせください。

## ジュニア対象教室 (小学生)

番号	教室名	曜日	時間	定員	回数	支払回数	受講料	
21	ジュニアスイミング月	月	16:30~17:30	60人	40回	12回	4,300円/月	
22	ジュニアスイミング火	火						
23	ジュニアスイミング水A	水						
24	ジュニアスイミング水B	水						
25	ジュニアスイミング木A	木						
26	ジュニアスイミング金	金						
27	ジュニアスイミング土	土						
28	ジュニアスイミング木B 小学生 (15級~5級)	木	17:30~18:30	22人				
初心者から経験者までそれぞれのレベルに応じた指導をします。 各コースともスポーツセンター認定級または泳力に沿って班分け指導を行い、年数回泳力検定を実施します。								
29	ジュニアスイミング (苦手克服)1期	土	11:30~12:30	30人	10回	1回	12,900円/期	対象:小学生 (水が苦手な人、泳げない人)
—	ジュニアスイミング (苦手克服)2期	土						
—	ジュニアスイミング (苦手克服)3期	土						
—	ジュニアスイミング (苦手克服)4期	土						
水が苦手な小学生集まれ!! 水慣れから楽しく水泳を始めましょう!! (泳力検定は行いません)								

## おねがい(一斉受付方法)

- ◇令和2年度教室を受講されている皆さまは、令和2年度受講料を全て支払い済みであることを確認し、令和3年度教室をお申込みください。
- ◇医師に運動を制限されている方は、スポーツ教室の申込みはできません。
- ◇入会後は、各教室の受付時に配布するご案内を必ずお読みください。
- ◇各教室、定員の3割に満たない場合、開講できないことがあります。予めご了承ください。(途中で3割に満たなくなった場合も同様)

### ◇申込み手続きについて

令和3年3月7日(日)に申込日を設けます。受付カード提出時に付与する受付番号により申込み手続きの時間が異なります。コロナ対策も兼ねておりますので下記の時間帯を厳守して受付を行ってください。(代理人可)

受付場所 体育館フロア

- 持ち物
- ・受講料(1回目支払い分)
  - ・スポーツ教室保険料 750円/年度
  - ・スポーツ教室保険と、受講料のお支払い場所が異なりますのでそれぞれつり銭のないようにご協力ください。

- 備考
- ①3/9(火)18:00~19:45②3/10(水)9:30~11:30③3/11(木)9:30~11:30に予備日を設けていますが、手続きには時間がかかります。(予備日には受付時間の指定はありません)
  - ②申込日、予備日に申し込み手続きをされない場合は無効となりますので予めご了承ください。
  - ③第1希望、第2希望とも抽選に外れた場合は、第1希望の補欠登録となります。

申込時間		
受付番号	1~150	10:00~11:00
	151~300	11:00~12:00
	301~400	12:00~13:00
	401~500	13:00~14:00
	501~650	14:00~15:00
	651~800	15:00~16:00
	801~	16:00~17:00
3/7(日)		
指定時間以外の受付はできません。		

# 令和3年度教室受付

## 一斉受付

### ◇対象

スイミング(キッズ・ジュニア)教室 番号(1~14、21~29)

### ◇受付カード提出期間(2/16~2/25 18:00)

- ①下記の受付カードに必要事項(氏名・電話番号・生年月日(学年)・番号)を記入し、体育館事務所に切り取って提出。兄弟姉妹で同教室を希望する場合は、1枚のカードに人数分の名前を記入してください。(最大第2希望まで)
- ②受付カード提出後、受付番号を押印し控えをお渡しします。控えはなくさないようお持ちください。

### ◇受付後の流れ

- ①受付期間終了後、スポーツセンターで集計を行い、定員を超えた場合は抽選を行います。
- ②令和3年3月3日(水)14:00以降に対象教室全ての結果をセンター内と下記の時間にホームページに掲載します。(申込みされた全ての番号が掲載されます。抽選を行った教室は、当選受付番号と補欠受付番号を掲載します。補欠登録は当選順の掲載となります。)
  - 14:00~キッズスイミング・キッズジュニアスイミング
  - 18:00~ジュニアスイミング
- ③当選された方は、申込み日(P.19)に手続きを行ってください。

### ◇空き教室の申込みについて

令和3年3月12日(金)18:00以降に、各種教室空き状況をセンター内とホームページに掲載します。

令和3年3月16日(火)13:00からクラブハウスで先着順で受付します。入会手続きをしてください(1人1教室)。それ以降は事務所で随時受付します。空き状況は、更新時現在の状況ですのでご了承ください。また、電話受付はできません。

### ◇補欠登録について

令和3年3月25日(木)13:00以降 体育館事務所で随時受付します。補欠登録後にその登録が必要なくなった場合は、キャンセルの連絡をお願いします。

## その他の教室受付

- ◇シェイプアップ系(番号47~56)・健康教室(番号73~76)・スイミング一般(番号64~69)・テニス(番号77~101、103~105)・卓球一般(番号57~61)・なごなた(番号62~63)

令和3年2月16日(火)10:00以降 事務所で随時受付します。

定員が満員になっている場合は、補欠登録となります。

◇入会後は、各教室の受付時に配布する案内用紙を必ずお読みください。

◇各教室、定員の3割に満たない場合、開講できないことがあります。

ご了承ください。(途中で3割に満たなくなった場合も同様)

◇空き状況はホームページでご確認ください。(申込み時点で満員になっている場合もあります。予めご了承ください)

また、電話での申込みはできません。

### ◇親子教室・テニス教室(一部)(番号30~37、77、96、102)

各教室の申込日に手続きを行って下さい。

### 〈手続きに必要なもの〉

受講料(1回目支払い分)

スポーツ教室保険料

大人(高校生以上) 1,700円/年度

中学生以下 750円/年度

きりとり

受付番号		令和3年度一斉受付カード	
電話番号	※必ず記入してください。	希望の「番号」をご記入ください。(第1・第2希望まで)	
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)	性別 男・女	第1希望 番号	第2希望 番号
生年月日	H 年 月 日	番	番
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)	性別 男・女	第1希望 番号	第2希望 番号
生年月日	H 年 月 日	番	番
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)	性別 男・女	第1希望 番号	第2希望 番号
生年月日	H 年 月 日	番	番
注意事項		受付日・担当者	
①提出締切は <b>2月25日(木)18時</b> です。			
②受付カード提出後の変更はできません。一斉受付カードで申し込みできる教室数は、 <b>第2希望まで</b> となります。			

受付番号		令和3年度一斉受付カード <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">控</span>	
受付番号により、受付時間が違います。詳しくは裏面へ		第1希望 番号	第2希望 番号
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)		番	番
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)		第1希望 番号	第2希望 番号
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)		番	番
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)		第1希望 番号	第2希望 番号
フリガナ 申込者氏名 (受講されるお子さま)		番	番
こちらは控えになります。提出用と同じようにご記入ください。		受付日・担当者	
注意事項			
①提出締切は <b>2月25日(木)18時</b> です。			
②受付カード提出後の変更はできません。一斉受付カードで申し込みできる教室数は、 <b>第2希望まで</b> となります。			

記入例は伊丹スポーツセンターホームページ【教室情報】をご覧ください。控えは一斉受付日に必要です。紛失にご注意ください。