

スポーツ教室のご案内

地域に根ざす伊丹スポーツセンター
∞スポーツでつなげよう∞



中とじ
P.9～P.12

定期使用案内

(テニス・ボール・トレーニング)

施設利用案内



☎(072)783-5613 FAX(072)779-4160

〒664-0006 伊丹市鴻池1丁目1番1号 窓口受付時間 8:30～20:00/休館日 12月28日～1月4日
指定管理者:公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団

伊丹スポーツセンター

検索

<http://www.itami-sports.jp/>

CONTENTS

P.2-3 教室時間割表

P.4-5 年間スケジュール他

P.6-8 各教室案内

P.9 定期使用案内

P.10-12 施設案内






P.13-19 各教室案内





P.20 教室受付方法、一斉受付カード


スポーツ教室

伊丹スポーツセンターでは、0歳児から高齢者まで、幅広い世代のライフスタイルに合ったスポーツ教室をご用意しております。スポーツ及び健康づくりの拠点として、またコミュニケーションの場としてご利用いただけるよう、多種多様なスポーツ教室を実施します。皆さま是非ご活用ください。

教室時間割表

曜日	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00		
月曜日					64 水中ウォーキング月 		34 ベビースイミング月				68 はじめてスイミング		1 キッズスイミング月		5 キッズジュニアスイミング月		21 ジュニアスイミング月		12 キッズジュニアスイミングなかよし月									
							36 親子スイミング月 																					
					79 テニス月 		89 テニススキルアップ				90 テニストーナメント月							100 キッズジュニアテニス月A		103 ジュニアテニス月B								
							95 テニススキルアップO-60																					
					47 大人のバレエ 		73 転ばぬ先の健康教室				75 すっきり健康体操月						38 キッズ体育月									51 ヨガ月		
							57 卓球月 											42 キッズジュニアサッカー									48 ボディメイク	

曜日	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00		
火曜日					65 水中ウォーキング火 		81 テニス火A				67 かんたんリズムスイミング					6 キッズジュニアスイミング火A		22 ジュニアスイミング火		7 キッズジュニアスイミング火B								
					80 テニス火 		97 シニアテニス火				82 テニス火B																	
					49 ピラティス 		52 ヨガ火 																					

曜日	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
水曜日					70 シニアスイミング水																						
					78 テニスレディーストーナメント水 		77 テニス水スペシャルレッスン																				
					30 親子体育1歳児水		32 親子体育2歳児水																				

(全116教室・短期特別講座11教室)

木曜日

8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00

66 水中ウォーキング木

35 ベビースイミング木

69 楽しくスイミング

3 キッズスイミング木

9 キッズジュニアスイミング木

25 ジュニアスイミング木A

28 ジュニアスイミング木B

13 キッズジュニアスイミングなかよし木

83 テニス木A

84 テニス木B

91 テニストーナメント木

74 かたつむり

98 シニアテニス木

76 すっきり健康体操木

40 キッズ体育木

55 ヨガ木

56 ヨガ&フィットネス

58 卓球木



金曜日

8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00

71 シニアスイミング金A

72 シニアスイミング金B

96 テニストーナメントO-60

86 テニス金A

85 テニス金

99 シニアテニス金

33 親子体育2歳児金

31 親子体育1歳児金

10 キッズジュニアスイミング金

26 ジュニアスイミング金

14 キッズジュニアスイミングなかよし金

15・17 泳力向上A・金A

18・20 泳力向上B・金B

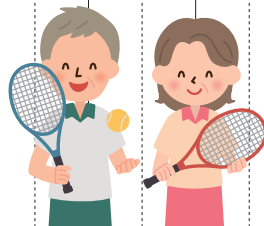
102 キッズジュニアテニス金A

105 ジュニアテニス金B

94 テニスナイター金

41 キッズ体育金

45 ジュニア体育金



注意：都合により内容等について変更する場合があります。

土曜日

8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00

27 ジュニアスイミング土

4 キッズスイミング土

11 キッズジュニアスイミング土

29 ジュニアスイミング(短期苦手克服)





87 テニス土A

88 テニス土B

46 63 ジュニアなぎなた土
なぎなた土



イベント等事業 年間スケジュール

4月 かけっこ3日間 NEW テニピン 3/22(月)受付開始 9:00~ TEL受付OK	5月 	6月 スポンジボールテニス 親子ふれあいスイミング NEW 水びたセンター 6/28~6/30プール休業	7月 サマーキャンプ 
8月 サマージュニアテニス3日間 鉄棒3日間・跳び箱3日間 夏季KJスイミングA・B	9月 鳴く虫と郷町 	10月 親子サッカー スポーツセンター杯(少年野球) キッズフェスいたみ2021	11月 ペタンク ハイキング
12月 NEW タグを使ったラグビー クリスマスイルミネーション 12/28~1/4まで休業	1月 1/5から 通常営業 	2月 令和4年度 教室受付開始	3月 テニススクール生トーナメント 春季KJスイミング1期 3/31トレーニング休業予定



いちおし! イベント

NEW テニピン

誰でもテニスの面白さが味わえます!
 自分で作った自分だけのラケットで
 遊びましょう!! 4/11(日)実施

NEW 水びたセンター

みんなでスポセンを水びたせ!!
 打ち水効果で暑い夏を涼もう!!
 6/27(日)実施予定

NEW タグを使ったラグビー

ミニゲーム、レクリエーションたっぷり!
 タグを使って身体接触をせずにラグビー
 を楽しもう!! 12/16(日)実施予定



こんなこともやってま〜す!!

託児サービス

施設利用者・教室受講生対象

曜日 月・火・水 9:00~12:00

利用料金 400円/回

・教室受講生:教室時間内
・施設利用者:最大2時間/回

対象 2歳の誕生日を迎えたお子さまから
就学前まで
(1歳児はご相談ください)

利用方法 ①利用日1週間前までに託児登録(登録無料)
②教室保険に加入(750円/年度)
③登録完了後、利用日の2日前までに
体育館事務所で予約(電話予約可)

※事情により託児サービスができない場合があります。
予めご確認ください。

NEW

からだ☆らぶ

「身体を動かすきっかけが欲しい人」募集!!

生活習慣病の予防・改善など、楽しく身体と向き合うことで、
運動習慣を身につけるきっかけをつくります。

実施日 水曜日 19:30~20:30
土曜日 13:30~14:30

回数 全48回

定員 各10人

受講料 1回チケット 1,000円
11回チケット 10,000円

一緒に
楽しみましょう!

健康運動指導士 森本 奈々



姿勢改善プログラム

専用の簡易姿勢測定器で姿勢測定及びカウンセリングを行い、姿勢改善パーソナルストレッチによりバランスを改善します。

SPTレーニング

エアロビクス運動をはじめ、“スペシャルな指導者がスペシャルなトレーニング”を提供します!! 身体を動かすことを楽しみましょう!!

フリーチケット

※スイミング教室以外対象
(ただし、水中ウォーキングは使用可能)

定員に空きがある教室に、ご自身の都合に合わせて受講していただけます。「その日だけ」「都合が合う日だけ」という使い方もできます。
1,600円/回 教室保険に加入 1,700円/年度

出前スポーツ講座

健康運動や子どものスポーツイベント、体力測定などスポーツプログラムは伊丹スポーツセンターにお任せください! スタッフが出張します!!

有料体験

定員に空きがある場合、親子体育・キッズ体育・ジュニア体育では、年度中に1回のみ体験料500円の特別価格で受講いただけます。

トレーニングイベント

マシントレーニングなど“身体をつくる”イベントを開催します!!
ご自身の身体と向き合うキッカケに是非どうぞ!!

