

令和7年度 第4期 スポーツ教室要項 <A>

教室名		曜日	時間	対象	定員	場所	実施日	単価	回数	参加費	申込日
1	ヨガA	月	10:00～11:30	16歳以上	50名	武道室	1月:5.19.26 2月:2.9.16 3月:2.9.16 23.30 	950 円	11 回	10,450 円	 〈一次募集〉 12/1(月) ～ 12/14(日)
2	らくらく体操 A		13:10～14:20	60歳以上	30名						
3	太極拳		15:20～16:50	16歳以上	30名						
4	ラージボール卓球		15:00～16:30	50歳以上	45名	小体育室					
5	パワーヨガA	火	9:30～10:30	16歳以上	50名	武道室	1月:6.13.20.27 2月:3.10.17.24 3月:3.10.17 24.31 	950 円	13 回	12,350 円	〈結果発表〉 12/15(月) 正午頃
6	健康体操		10:40～11:50	50歳以上	30名						
7	パワーヨガB		19:40～20:40	16歳以上	50名	小体育室					
8	ヨガB	木	10:00～11:30	16歳以上	50名	武道室					
9	らくらく体操 C		13:10～14:20	60歳以上	30名						
10	らくらく体操 D		14:30～15:40		30名						
11	リフレッシュ体操	金	9:20～10:30	50歳以上	30名		1月:9.16.23.30 2月:13.20.27 3月:13.27	950 円	9 回	8,550 円	
12	シルバー体操		10:40～11:50	65歳以上	30名						

※一次募集後、定員に満たない教室は随時受付いたします。窓口や電話でご確認の上、お申し込みください。

【参加料】 上記の通り ・途中参加の場合は残り回数分のお支払をお願いします。
 ・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、各期同じ教室はおひとり様一回のみ)

【服 装】 運動しやすい服装(肘や膝が曲がりやすいもの) 【持ち物】 室内用シューズ・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。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。

●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」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。
 ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●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。



<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 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7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	7日	14日	21日			6,000円
5月	12日	19日	26日			6,000円
6月	9日	16日	23日	30日		8,000円
7月	7日	14日	28日			6,000円
8月	4日	18日	25日			6,000円
9月	1日	8日	22日	29日		8,000円
10月	6日	20日	27日			6,000円
11月	10日	17日				4,000円
12月	1日	8日	15日	22日		8,000円
1月	19日	26日				4,000円
2月	2日	9日	16日			6,000円
3月	2日	9日	16日	23日	30日	10,000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.テニスカレッジコーチ

【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】中学生以上の方（守口市以外の方も可）

【定 員】各コース12名

【場 所】1階 小体育室

【服 装】運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）

【持ち物】硬式用ラケット（貸し出し用あり）・室内用シューズ・タオル・飲み物 など

★注意事項★

●受講料

- ・初回レッスン日に事務所へお支払いをお願いします。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。
- ※途中参加の場合、残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・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）

●新規申込み

- ・申込み書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」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。
- ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●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。

●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

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

<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7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	8日	15日	22日			6,000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
7月	1日	8日	15日	22日		8,000円
8月	5日	19日	26日			6,000円
9月	2日	9日	16日	30日		8,000円
10月	7日	14日	21日	28日		8,000円
11月	4日	11日	18日	25日		8,000円
12月	2日	9日	16日	23日		8,000円
1月	13日	20日	27日			6,000円
2月	3日	10日	17日	24日		8,000円
3月	3日	10日	17日	24日	31日	10,000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.テニスカレッジコーチ

【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】中学生以上の方（守口市以外の方も可）

【定 員】各コース12名

【場 所】3階 大体育室 西側

【服 装】運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）

【持ち物】硬式用ラケット（貸し出し用あり）・室内用シューズ・タオル・飲み物 など

★注意事項★

●受講料

- ・初回レッスン日に事務所へお支払いをお願いします。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。
- ※途中参加の場合、残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・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）

●新規申込み

- ・申込み書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」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。
- ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●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。

●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

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

＜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

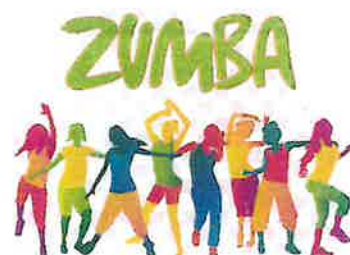
令和7年度

ZUMBA®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	7日	14日	21日	28日		1,000 円	12 回	12,000 円
5月	12日	19日	26日					
6月	2日	9日	16日	23日	30日			
7月	7日	14日	28日			1,000 円	10 回	10,000 円
8月	4日	18日	25日					
9月	1日	8日	22日	29日				
10月	6日	20日	27日			1,000 円	9 回	9,000 円
11月	10日	17日						
12月	1日	8日	15日	22日				
1月	5日	19日	26日			1,000 円	11 回	11,000 円
2月	2日	9日	16日					
3月	2日	9日	16日	23日	30日			

- 【指 導】 日本フィットネス協会 インストラクター 三島 未知子氏
 【内 容】 ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ
 初心者から初級者向けで、音楽に合わせて楽しく体を動かします。
 【時 間】 10:00～11:00
 【場 所】 1階 第2フィットネスルーム
 【参加料】 上記、表の通り
 【対 象】 18歳以上の方（守口市以外の方も可）
 【定 員】 先着15名（定員を越えた場合は、キャンセル待ち）
 【服 装】 運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）
 【持 ち 物】 室内用シューズ・タオル・飲み物 など



★注意事項★

●受講料

- ・初回レッスン日に事務所へお支払いをお願いします。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。
- ※途中参加の場合、残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・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、各クールおひとり様一回限り）

●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします

●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

●新規申込み

- ・申込み書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」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。
- ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●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。

<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7年度 ラテンエクササイズ教室（月）

<スケジュール>

実施月	1	2	3	4	5	単価	回数	参加料
4月	7日	14日	21日	28日		1,000 円	12 回	12,000 円
5月	12日	19日	26日					
6月	2日	9日	16日	23日	30日			

※4月だけ、初めて受講される方は、体験受講料が500円（お一人様1回のみ）

7月	7日	14日	28日			1,000 円	10 回	10,000 円
8月	4日	18日	25日					
9月	1日	8日	22日	29日				

10月	6日	20日	27日			1,000 円	9 回	9,000 円
11月	10日	17日						
12月	1日	8日	15日	22日				

1月	5日	19日	26日			1,000 円	11 回	11,000 円
2月	2日	9日	16日					
3月	2日	9日	16日	23日	30日			

- 【指 導】 日本フィットネス協会 インストラクター 三島 未知子氏
 【内 容】 陽気なリズムでシェイプアップ！
 今までラテンダンスをまったくやったことがない方でも、基本から習えます。
 【時 間】 11：15～12：15
 【場 所】 1階 第2フィットネスルーム
 【参加料】 上記、表の通り
 【対 象】 18歳以上の方（守口市以外の方も可）
 【定 員】 先着15名（定員を越えた場合は、キャンセル待ち）
 【服 装】 運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）
 【持 ち 物】 室内用シューズ・タオル・飲み物 など



★注意事項★

●受講料

- ・初回レッスン日に事務所へお支払いをお願いします。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。
 ※途中参加の場合、残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・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、各クールおひとり様一回限り）

●新規申込み

- ・申込み書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」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。
 ※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●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。

●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。

<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7年度 硬式卓球教室(金)

<スケジュール>

実施月	1	2	3	4	5	単価	回数	参加料
4月	18日	25日				1,000 円	7 回	7,000 円
5月	2日	23日						
6月	6日	20日	27日					

7月	4日	11日	18日			1,000 円	8 回	8,000 円
8月	8日	22日	29日					
9月	5日	26日						

10月	3日	10日	17日	24日	31日	1,000 円	13 回	13,000 円
11月	7日	14日	21日	28日				
12月	5日	12日	19日	26日				



1月	9日	16日	23日	30日		1,000 円	9 回	9,000 円
2月	13日	20日	27日					
3月	13日	27日						



【指 導】日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 卓球コーチ2 池田 保志氏

【内 容】初心者から中級者の方向けで、個別のニーズに合わせた指導を行います。

【時 間】10:00～12:00

【場 所】1階 小体育室

【参加料】上記、表の通り **※第3期から、ボール代として500円を追加で徴収いたします。**

【対 象】30歳以上の方（守口市以外の方も可）

【定 員】45名

【服 装】運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）

【持ち物】硬式用ラケット（貸し出し用あり）・室内用シューズ・タオル・飲み物 など

★注意事項★

●受講料

- ・初回レッスン日に事務所へお支払いをお願いします。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。
- ・※途中参加の場合、残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・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、各クールおひとり様一回限り）

●新規申込み

- ・申込み書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」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。
- ・※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●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。

●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。



＜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