

# 令和8年度 第2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	7月:6.13.27	950円	11回	10,450円	
2 らくらく体操 A		13:10~14:20	60歳以上	30名		8月:3.10.17 24.31				
3 太極拳		15:20~16:50	16歳以上	30名		9月:7.14.28 <u>ラージ卓球のみ</u>				
4 ラージボール卓球		15:00~16:30	50歳以上	45名	小体育室	<u>以下の日にちは休み</u> 7/27、8/31、9/28		8回	7,600円	
5 おめざめヨガ ※名称変更	火	9:30~10:30	16歳以上	50名	武道室	7月:7.14.21.28		11回	10,450円	<結果発表> 6/15(月) 正午頃から
6 健康体操		10:40~11:50	50歳以上	30名		8月:4.18.25 9月:1.8.15.29				
7 パワーヨガ ※名称変更		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	7月:2.9.16 23.30		12回	11,400円	
9 らくらく体操 C		13:10~14:20	60歳以上	30名		8月:6.20.27 9月:3.10.17.24				
10 らくらく体操 D		14:30~15:40	30名							
11 硬式卓球	金	10:00~12:00	30歳以上	45名	小体育室	7月:3.10.17.24 8月:21.28 9月:11.18.25		1000円	9回	9,500円 (ボール代を含む)
12 リフレッシュ体操		9:20~10:30	50歳以上	30名	武道室	7月:3.10.17.24 8月:7.21.28	950円	11回	10,450円	
13 シルバー体操		10:40~11:50	65歳以上	30名		9月:4.11.18.25				

※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。

## ●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8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	6日	13日	20日	27日		8,000 円
5月	11日	18日	25日			6,000 円
6月	1日	8日	15日	22日	29日	10,000 円
7月	6日	13日	27日			6,000 円
8月	17日	24日	31日			6,000 円
9月	14日	28日				4,000 円
10月	5日	19日	26日			6,000 円
11月	2日	9日	16日	30日		8,000 円
12月	7日	14日	21日			6,000 円
1月	18日	25日				4,000 円
2月	1日	8日	15日	22日		8,000 円
3月	1日	8日	15日	29日		8,000 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）

### ●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

### ●申込み方法

- ・申込書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

### ●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8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	7日	14日	21日	28日		8,000 円
5月	12日	19日	26日			6,000 円
6月	2日	9日	16日	23日	30日	10,000 円
7月	7日					2,000 円
8月	4日	18日	25日			6,000 円
9月	1日	8日	15日	29日		8,000 円
10月	13日	20日	27日			6,000 円
11月	10日	17日	24日			6,000 円
12月	1日	8日	15日	22日		8,000 円
1月	12日	19日	26日			6,000 円
2月	2日	9日	16日			6,000 円
3月	2日	9日	16日	23日		8,000 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)

### ●申込み方法

- ・申込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

### ●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8年度

## ZUMBA®教室・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	6日	13日	20日	27日		1,000円	12回	12,000円
5月	11日	18日	25日					
6月	1日	8日	15日	22日	29日			
7月	6日	13日	27日			1,000円	11回	11,000円
8月	3日	10日	17日	24日	31日			
9月	7日	14日	28日					
10月	5日	19日	26日			1,000円	11回	11,000円
11月	2日	9日	16日	30日				
12月	7日	14日	21日	28日				
1月	4日	11日	18日	25日		1,000円	12回	12,000円
2月	1日	8日	15日	22日				
3月	1日	8日	15日	29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

### <ZUMBA>

【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

### <ラテンエクササイズ>

【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

【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。



#### ●申込み方法

- ・申込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