

## 【 ショートテニスA・B 】 月曜日

ショートテニスは、バドミントンコートでスポンジボールを使ってプレーしますので、通常の硬式テニスやソフトテニスに比べ身体に負担が少ないスポーツです。この教室は、遊びの要素を含んだ運動も取り入れて、子どもたちが気軽に楽しめる内容になっています。



### こども 対象教室

## 【 こどもバドミントン 】 水曜日

バドミントンの楽しさ、おもしろさ、仲間と一緒に身体を動かすことの楽しさを学べる教室です。元気に楽しくバドミントンの基礎技術の習得をめざします。たくさんのお友達と一緒にご参加ください。



## 【 剣道 】 月・木曜日

剣道の基本技術と礼儀作法を身につけることを目的としています。個人のレベルに合わせたクラス分けをしますので、経験がなくても気軽に参加できます。

## 【 少林寺拳法 】 日曜日

少林寺拳法は、「護身練胆」「精神修養」「健康増進」の3つを主な目標としています。

勝敗を争う試合というものがありませんので、初心者の方でも気軽に始めることができます。子ども～大人までを対象としていますので、ぜひ親子でご参加ください。

### こども～おとな 対象教室



## 【 空手道 】 火曜日

突き、蹴り、受け、立ちを中心とした基本技術習得をめざし、初級～上級までの3つのグループに分けて指導しています。

子ども～大人までを対象としていますので、ぜひ親子でご参加ください！お腹から声を出してストレスを発散しましょう！

## 【 バドミントンAB 】 水曜日

基本技術の習得と仲間作りを目的とした教室です。生涯スポーツの一環としてバドミントンをとらえ、身体を動かす楽しさを知ってもらいます。

レベルに応じて指導しますので、初心者の方でも気軽に参加してください。

### おとな 対象教室



## 【 卓球AB 】 火曜日 【 卓球C 】 金曜日

基本技術の習得(ラケットの握り方、打ち方)から始め、ゲームのできるレベルを目標とした教室です。各個人の段階に合わせた指導を行い初心者から経験者までと一緒に楽しめる教室をめざします。(A・B・Cの違いは時間帯だけです。)

## 【 さわやか体操A 】 木曜日

運動が少し苦手…という方にも始めやすい教室です。いろいろな手具を使った運動、ソフトバレーボールやインディアカ、卓球、レクリエーションなどのゲームをみんなですっきり行います。

## 【 さわやか体操B 】 木曜日

自分のペースでゆっくり気持ちよく動き、健康の維持増進を図る中・高齢者対象の教室です。いろいろな手具を使っての運動、ウォーキングやニュースポーツなどのレクリエーション的な運動をみんなですっきり行います。

## 【 いきいき体操AB 】 月曜日

自分のペースで無理なく楽しく身体を動かし、運動不足の解消、健康維持増進を図り、明日への活力づくりを目指した教室です。内容としては、リズムに合わせた体操やウォーキング、ストレッチや筋力トレーニングを大勢でわいわいと楽しく行います。

## 【 フラエクササイズ 】 火曜日

1期間で1つの曲を仕上げます。ゆったりとしたフラのリズムでからだを動かせば、自然と笑顔になり、リフレッシュできます！ストレッチや骨盤のエクササイズも行いますので、シェイプアップにもおすすめです。

## 【 ヨーガAB 】 木曜日

ヨーガは腹式呼吸を行いながらゆっくりとした動きを自分のペースですすめていく教室です。型を重視するのではなく、心身の調和を目的としていますので初心者の方でも無理なく参加していただけます。

## 【 エアロビクス・ソフトエアロビクス 】 金曜日

「エアロビクスの経験がある」という方はエアロビクスを、「初めて…」という方はソフトエアロビクスから参加してみませんか？リズムに合わせて動くのが好きな方は、エアロビクスからの参加でも大丈夫です！！

どちらの教室も基本のステップを中心に行っています。リズムに合わせて身体を動かし、心肺機能の向上やストレス解消などをめざします。

## 【 太極拳 】 金曜日

教室では主に「24式太極拳」を行っています。健康維持を目的としていますので、年齢や性別を問わずどなたでも楽しく参加していただけます。

豊中市立柴原体育館 06-6843-7877  
豊中市柴原町4-4-18



〔指定管理者〕

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団

公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体