

旭スポーツセンター

スポーツ教室要項

教室体験受付中!

期教室

こども教室

月教室

3ヶ月/10回

月/4回

月/4回

第1期/4月~6月

第2期/7月~9月

第3期/10月~12月

第4期/1月~3月

曜日	教室名		時間	定員	教室内容	料金	
月	子	キッズチア	Kids (4歳~)	16:30~17:20	30名	今、大人気のチアリーディング!可愛いユニホームとポンポンを持って人前でいきいき表現できるようになります。「常に笑顔で人を応援し元気づける」というチアスピリットを大切に、子ども達のココロとカラダを育てます。基礎体力、リズム感、柔軟性の向上、協調性も学べます。	6,000円/月 体験1,500円 (体験 Kidsのみ)
			Jr.	17:30~18:30	30名		
			Teen	19:00~20:00	25名		講師より選抜された教室生のための「チア上級者レッスン」です。
	子	フットサル ＜シュライカー大阪＞	Kids (年中~小1)	16:00~17:00	20名	シュライカー大阪(現役選手)による本格的フットサルスクール ＜楽しく!＞＜選手が直接指導!＞＜1対1に自信!＞の3柱をかかげる、 【シュライカー大阪】による人気のフットサルスクールです。現役選手や専門コーチが基礎からゲームテクニックまでクラスに応じて、わかりやすく丁寧に指導いたします。	5,350円/月 体験無料
			低学年(小2・小3)	17:10~18:20	20名		6,230円/月 体験無料
			高学年(小4~小6)	18:30~19:50	20名		7,000円/月 体験無料
	月	バドミントン 集中レッスン	初級者・中級者	12:00~14:00	12名	一流講師の細かな技術指導「集中レッスン」でレベルアップ! アテネオリンピック出場/世界選手権復3位の古川(旧姓:山本)静香氏による「120分間の集中レッスン」です。	7,000円/月 体験1,750円
	月	はじめてのバドミントン	初心者	14:10~15:30	15名	ケガをしない長く続けられるプレーを目指し、グリップの握り方からスタート♪ 初心者のためのバドミントン教室です。プランクのある方も大歓迎です。	4,400円/月 体験1,100円
	月	卓球教室 集中レッスン	A	12:00~13:00	10名	【卓球界のレジェンド】元大阪経済大監督、現在も全日本マスターズ選手権上位ランカー勝英雄氏による「60分間の集中レッスン」です。 基本から始めたい方もステップアップしたい方も、トップレベルの丁寧な指導で充実した時間を過ごしましょう!	4,800円/月 体験1,200円
			B	13:30~14:30	10名		
C			15:00~16:00	10名			
火	期	バドミントン	A(初心者~中級者)	10:00~12:00	45名	初級クラスの中で、初級・中級・上級のクラスがあります。 初心者の方も大歓迎です。バドミントンを楽しみながら上達を目指しましょう♪	7,000円/期 体験700円
			B(中・上級者)	12:45~14:45	30名		
	期	卓球	A	10:00~11:45	25名	全日本卓球クラブ選手権優勝経験者澤内均氏によるクラスです。 初級・中級・上級、レベルに合わせて親切丁寧に指導させていただきます。	7,000円/期 体験700円
			B	12:30~14:15	25名		
			C	14:30~16:15	25名		
	子 月	夜みんとん	Jr.(小学生)	18:30~20:30	20名	小学生・中学生~大人まで習えるバドミントン総合教室! 初めてのチャレンジ、レベル向上、試合へのテクニック習得など… 個々の成長に合わせて丁寧に指導します。子ども~大人まで充実の120分レッスン。	4,000円/月 体験1000円
			大人(中学生~)	18:30~20:30	25名		4,400円/月 体験1,100円
期	YOGA【健康・美容プログラム】		19:30~20:30	15名	筋肉のコリをほぐして気の巡りを良くして、自然治癒エネルギーを高めるためのセルフケアプログラムです。身体が硬くても運動が苦手でも大丈夫です。	7,000円/期 体験700円	
水	期	中国式保健体操 & ロウリーボール		10:00~11:30	15名	肩こり・腰痛等の予防として「練功十八法」を学べます。今までのロウリーボールとの組み合わせで健康度がアップできます。年齢問わず、元気な体を目指しましょう♪	7,000円/期 体験700円
			子	バスケットボール ＜大阪エヴェッサ＞	小学生		
	中学生・高校生	19:30~20:50	30名				
子	フリースタイル ダンス	Kids(4歳~9歳)	16:15~17:15	15名	ヒップホップやジャズなど様々なダンスの要素を取り入れたフリースタイルに、体幹基礎レッスンを取り入れたダンスを一流の講師が指導します。 運動不足や、日常生活のさまざまなクセにより、骨盤は知らず知らず歪んでしまうものです。運動から高校生まで成長に合わせて、ダンスのレベルアップを目指します。	6,000円/月 体験1,500円	
		Teen(10歳~18歳)	17:20~18:50	15名		7,000円/月 体験1,750円	
木	期	エアロビクダンス ~有酸素運動プログラム~	10:00~11:30	20名	音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、効果的に脂肪燃焼・筋力アップができるクラスです。美しく機能的な体づくりにおすすめです!	7,000円/期 体験700円	
	期	ふれあい健康体操 A	19:00~20:30	15名	中高年の方々に中心に運動が苦手でも体力に応じてできます。心地よい音楽にのってストレッチ・タオルダンス・ボール・ダンス等を使って体に効果的な動きのコツを体感していきます。	5,000円/期 体験500円	
金	期	ストレッチヨガ	10:15~11:45	20名	ストレッチでゆっくりと大きな筋肉を伸ばし、ヨガはゆったりとした気分深い深い呼吸を繰り返すことにより基礎代謝量も上がります。	7,000円/期 体験700円	
	期	ふれあい健康体操 B	13:00~14:30	20名	操体法による関節のゆがみ・肩こり・膝・腰痛の緩和など、筋力をつけながら老化予防します。和やかなひとときを過ごしましょう。中高年に人気のクラス☆	5,000円/期 体験500円	
	月	フラダンス	12:30~13:30	20名	フラダンスを始めたい方に、初心者も安心して学べる教室です。 心癒される曲に合わせてフラダンスを楽しく踊れる内容です。	5,000円/期 体験1,250円	
	月	骨盤矯正ヨガ	13:45~14:45	20名	腰痛やポッコリお腹に悩んでいる方、猫背などが気になる方、その原因は骨盤からかも。運動不足や、日常生活のさまざまなクセにより、骨盤は知らず知らず歪んでしまうものです。	5,000円/期 体験1,250円	
	子	K-POPカバーダンス教室	年少~中学生	18:00~19:00	15名	ダンスの基礎を学びながら、その時はやっているK-POPダンスを楽しく習得できるプログラム。初心者向けのクラスなのでダンスが初めてという方も安心。	4,400円/期 体験1,100円

開放デー

受付は抽選となります

※入れ替え制

第1・3・5土曜日/バドミントン

9:30~11:15

第2・4土曜日/卓球・バドミントン

09:30~11:15 @12:15~14:00

おとな(16歳以上)200円

こども(小学生以上)100円

幼児・障がい者(介護者)無料...※要証明

●教室体験申し込み・お問い合わせは…

旭スポーツセンター

大阪市旭区高殿5丁目3番25号

地下鉄谷町線「関目高殿駅」4番出口より西へ徒歩8分程度

期

…期教室(10回/3ヶ月)

※初めて受講の方のみ、**教室体験**ができます。

子

…こども教室(4回/月)

※初めて受講の方は、期間中の途中参加ができます。

月

…月教室(4回/月)

※教室開始以降のキャンセル・返金はできません。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。



公式LINE

TEL(06)6951-6575

指定管理者/新生ビルテック/セントラルスポーツプラザ共同事業体

※2024年4月~