



2025年度 第4期 羽曳野市立市民体育館

受講生募集のご案内

株式会社みのりの里 主催



| 教室・講座名 | 1月 | 2月 | 3月 | 申込受付 | 詳細 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ミニバスケットボール教室  ミニバスケットボールは判断力や集中力、体力、チームワークなど、さまざまな能力を鍛えられるチームスポーツです。 | 8日 15日 22日 29日 | 5日 12日 19日 26日 | 5日 12日 | 12月4日(木) 18:30~ 定員:24名 小学5~6年生 男女対象 | 木曜日 18:30~20:00 受講料: 5,200円(10回) 保険料含む 講師: 嵯峨侑弥 |
| 太極拳教室  ゆっくりとした動作と深い呼吸を組み合わせることで心身ともにリラックスし、幅広い年齢層に親しまれています。 | 8日 15日 22日 29日 | 5日 12日 19日 26日 | 5日 12日 | 12月11日(木) 13:00~ 定員:12名 男女問わず | 木曜日 13:15~14:45 受講料: 6,000円(10回) 保険料含む 講師: 松岡義朗 |
| 朝YOGA教室  朝からヨガをすることにより副交感神経を高めリラックスし、ストレス解消・体内のデトックスを促す効果が期待できます。 | 10日 17日 24日 31日 | 7日 14日 21日 28日 | 7日 14日 | 12月13日(土) 10:00~ 定員:各12名 男女問わず | 土曜日 (A) 9:20~10:20 (B)10:35~11:35 受講料: 各5,000円(10回) 保険料含む 講師: 新保弘乃 |
| NIGHTピラティス教室  骨格を意識しながら動いていくため姿勢が改善され、また胸式呼吸により自律神経のバランスを整えるのにも効果的です。 | 13日 20日 27日 | 10日 17日 24日 | 3日 10日 17日 24日 | 12月16日(火) 18:00~ 定員:各16名 男女問わず | 火曜日 (A)18:15~19:15 (B)19:30~20:30 受講料: 各7,700円(10回) 保険料含む 講師: 村上陽子 |

定員数は継続(先行受付)の方を含んでいるため、受付の時点で定員に達している場合があります

羽曳野市以外の方も受講していただくことができます。
まずは市民体育館までお気軽にお問い合わせください。



羽曳野市立市民体育館

〒583-0861 羽曳野市西浦1047

Tel072-958-2340 Fax072-958-3614