



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



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: 嶋峨侑弥
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。

