

# 水泳教室 [温水プール]

【実施時期】 豊中市在住・在勤者を対象に、1期(4~7月)・2期(9~12月)・3期(1~3月)に分けて実施します。

【申込方法】 「広報とよなか」3・7・11月号に掲載予定の募集要項をご確認ください。

施設へ『往復はがき』でお申込ください。

【受講料】 1期・2期・3期:各期10~14回 ※実施内容・回数により、受講料が変わります。

(納入後の返金はできません。)

(例)大人・親子対象教室:8,000円(10回)~ 中学生以下対象教室:6,500円(10回)~



曜日	実施時間帯	月	火	水	木	金	実施時間帯	土
スマイル スイミング グレード スタジアム	10:00~11:00	土・日に アクアピクスを 実施	中高齢者	中高齢者	女性A	中高齢者	【親子】1歳半~3歳未満児と保護者	
	11:00~12:00		女性B	腰痛予防教室	女性B		10:45~11:45	幼児B
	12:00~13:00		親子	□は 短期教室	親子			
	13:30~14:15	※日に ダイビング教室 を実施	アクアエクササイズ		アクアエクササイズ		【女性M】(上級) 詳しくはお問合せください	
	14:30~15:30		幼児A	幼児A	幼児A	幼児A	14:00~15:00	小中学生(初級)
	15:30~16:30		幼児B	幼児B	幼児B	幼児B	15:00~16:00	小中学生(初級)
16:30~17:30		小中学生(初級)	小中学生(初級)	小中学生(初級)	小中学生(初級)	16:00~17:00	小中学生(中級)	
17:30~18:30	休館日	小中学生(中上級)	小中学生(中上級)	小中学生(中上級)	小中学生(中上級)	17:00~18:00	小中学生(上級)	
19:00~20:00			一般	一般		【幼児A】3・4歳児 【幼児B】5・6歳児		
ニノ切 温 水 プ ール	10:00~11:00	女性A 親子	らくらく健康体操 月・水・木 10:00~11:00 (中高齢者向け) 「会議室」で実施	女性A	中高齢者A	中高齢者A		
	11:00~12:00	女性B		女性B	女性B	中高齢者B	13:00~14:00	幼児A
	14:30~15:30	幼児A		幼児A	幼児A	幼児A	14:00~15:00	幼児B
	15:30~16:30	幼児B		幼児B	幼児B	幼児B	15:00~16:00	小中学生(初級)
	16:30~17:30	小中学生(初級)		小中学生(初級)	小中学生(初級)	小中学生(初級)	16:00~17:00	小中学生(初級)
	17:30~18:30	小中学生(中上級)	休館日	小中学生(中上級)	小中学生(初級)	小中学生(初級)	17:00~18:00	小中学生(中上級)
19:00~20:00			一般	一般	一般	18:00~19:00	小中学生(中上級)	

幼児対象

女性対象(15歳以上(中学生は除く))

小・中学生対象

15歳以上対象(中学生は除く)

中高齢者対象(55歳以上)

※ ダイビング教室の日程は、マリンドーム豊中スイミングスタジアムにご確認ください。

※ 小中学生(初級):初心者~背泳ぎまでの方が対象、小中学生(中上級):当事業団認定基準で7級以上(クロール・背泳ぎができる)の方が対象

~短期教室のお知らせ~ 3期制教室以外に、短期教室などを実施しています。詳細は実施施設にお問い合わせください。

# スポーツ教室 [各体育館・武道館ひびき]

【実施時期】 豊中市在住・在勤者を対象に、1期(4~7月)・2期(9~12月)・3期(1~3月)に分けて実施します。

【申込方法】 「広報とよなか」4・9・12月号に掲載予定の募集要項をご確認ください。

参加ご希望教室の申込受付開始時間までに、施設へ来館してください。

※定員を超えた場合は抽選となり、欠員がある場合は初講日までの間、定員まで申込受付します。

【受講料】 1期・2期・3期:各10~12回 ※実施内容・回数により、受講料が変わります。(納入後の返金はできません。)

(例)大人・親子対象教室:3,000円(10回)~ 中学生以下対象教室:2,000円(10回)~

曜日	月	火	水	木	金	土	日
豊島 体 育 館	午前	幼児ふれあい体操A 9:20~10:30	エアロピクス 9:20~10:30	卓球 9:30~11:00			□は 短期教室
		幼児ふれあい体操B 10:50~12:00	ソフトエアロピクス 10:40~11:50	卓球ゲーム 11:15~12:45			
		いきいき体操 13:00~14:30	バドミントンA 13:30~15:00	いきいき卓球 13:00~14:30			
	午後	幼児体育(5・6歳) A14:50~15:50 B16:00~17:00	トランポリンA 15:30~16:30 (5・6歳)	子どもフットサルA 15:30~16:30 (5・6歳)			
		子どもハンドボール 17:30~18:45 (小学3~6年生)	トランポリンB 16:45~17:45 (小学1~3年生)	子どもフットサルB 16:45~17:45 (小学1・2年生)			
		バスケットボール 19:15~20:45	バドミントンB 19:00~20:30				
夜間							

幼児対象

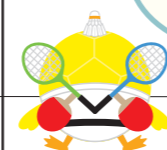
小学生対象

中学生対象

18歳以上対象

15歳以上対象(中学生は除く)

中高齢者対象



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
柴原 体 育 館	午前	幼児ふれあい体操A 9:20~10:30	卓球A 9:10~10:40	バドミントンA 9:10~10:40	さわやか体操A 9:10~10:40	エアロピクス 9:20~10:30	少林寺拳法 9:30~11:00	
		幼児ふれあい体操B 10:50~12:00	卓球B 10:50~12:20	バドミントンB 10:50~12:20	さわやか体操B 10:50~12:20	ソフトエアロピクス 10:50~12:00		
		いきいき体操 A13:00~14:30 B14:45~16:15	フライングサイズ 13:30~14:30	こどもバドミントン 16:20~17:50 (小学4年~中学生)	ヨーガA 13:15~14:45	卓球C 13:10~14:40		
	午後	幼児ふれあい体操A 16:35~17:35 (6歳~小学2年生)			ヨーガB 15:00~16:30	太極拳 13:15~14:45		
		幼児ふれあい体操B 17:45~18:45 (小学3~6年生)	空手道 18:30~20:00					
		剣道 19:00~20:30 (6歳~中学生)			剣道 19:00~20:30 (6歳~中学生)			
庄内 体 育 館	午前	ソフトエアロピクスA 9:30~10:40	はじめてのからだづり 10:00~11:00 (会議室で実施)	バドミントン 10:00~11:30	ソフトエアロピクスB 9:30~10:40	幼児ふれあい体操A 9:30~10:40		
		エアロピクスA 10:50~12:00		4歳	体カアップ 11:00~12:00	幼児ふれあい体操B 10:50~12:00		
		いきいき体操A 13:30~15:00		すくすくぎざスポーツ 14:00~15:00	卓球 13:20~14:50	いきいき体操B 13:30~15:00		
	午後	たいそう教室 A15:30~16:30 (5・6歳)		幼児体育(5・6歳) 15:10~16:10				
		B16:45~17:45 (小学1~3年生)		こども体育 16:30~17:30 (小学1~3年生)	□は 短期教室	こどもバスケットボール 16:30~17:45 (小学3~6年生)		
		こどもトランポリン A15:30~16:30 (5・6歳)						
夜間	B16:45~17:45 (小学1~3年生)	エアロピクスB 19:20~20:30						
豊泉 家 千 里 体 育 館	午前	太極柔力球 10:00~11:30		幼児ふれあい体操A 9:20~10:30	さわやか体操 10:00~11:30	ソフトエアロピクス 9:20~10:30	器械運動(5・6歳) A9:10~10:00	柔道 9:15~10:45
				幼児ふれあい体操B 10:50~12:00		エアロピクスA 10:50~12:00	ジュニア器械体操 A10:10~11:10	柔道 10:45~12:15
		バドミントン 13:00~14:30	ヨーガA 13:30~15:00	卓球 13:10~14:40	太極拳 13:10~14:40	いきいき体操 13:30~15:00	ジュニア器械体操 B13:10~14:10 (小学1・2年生)	
	午後	楽しいエクササイズ 13:30~14:30	ヨーガB 15:15~16:45			トランポリン A15:40~16:40 (5・6歳)	ジュニア器械体操 C14:20~15:20 (小学3~6年生)	
		チアリーディング A17:00~17:50 (5・6歳)		こどもバスケットボール 17:45~19:00 (小学4~6年生)		B16:50~17:50 (小学1・2年生)		
		B18:00~18:50 (小学1・2年生)				C18:00~19:00 (小学3~6年生)	合気道 18:30~20:00	□は 短期教室
夜間	C18:00~18:50 (小学3~6年生)	バレーボール 19:00~20:30	バスケットボール 19:15~20:45		エアロピクスB 19:20~20:30			
武道 館 ひ び き	午前	リズム体操 10:00~11:30	いきいき弓道 10:00~12:00	ヨーガA 10:00~11:30	さわやか体操 10:00~11:30	弓道A 10:00~12:00		
		太極拳 10:00~11:30						
		剣道A 13:00~14:30						
	午後	ヨーガB 13:20~14:50						
		なぎなた 14:00~15:30						
		柔道 18:45~20:15	剣道B 18:00~19:30 (6歳~中学生)	少林寺拳法 19:00~21:00	空手道 18:45~20:00 (6歳~中学生)	剣道B 18:00~19:30 (6歳~中学生)		
夜間	空手道 18:45~20:00 (6歳~中学生)	弓道C 19:00~21:00	日本拳法 19:00~21:00	合気道 19:00~21:00	柔道 18:45~20:15	弓道B 19:00~21:00		
		居合道 19:30~21:00						

~短期教室のお知らせ~  
記載している教室以外に  
いろいろな短期教室を  
各施設で実施しています。  
募集要項は「広報とよなか」  
「ホームページ」などに掲載  
します。詳細は実施施設へ  
お問い合わせください!



~全体育館・武道館ひびき共通~  
【幼児ふれあい体操A・B】の対象は、3・4歳の幼児と保護者  
〔H25(2013). 4. 2~H27(2015). 4. 1生〕  
5歳教室の対象は、〔H24(2012). 4. 2~H25(2013). 4. 1生〕  
6歳教室の対象は、〔H23(2011). 4. 2~H24(2012). 4. 1生〕

<武道館ひびき>  
剣道B・空手道・柔道は  
週2回教室



※この案内は年間事業予定ですので、事情により事業内容を変更する場合があります。ご了承ください。