

# 堺市立鴨谷体育館 大人向けスクール 一覧表

スクール名	曜日	クラス	場所	定員	回数/月	受講料
セルフメンテナンス	月	中学生以上・・・13:00-14:30	第3	20名	1回	1,320円/回
	木	中学生以上・・・10:30-12:00			1回	
ダンスピクス	火	中学生以上・・・10:30-11:40	第3	35名	4回	4,400円
ピラティス		中学生以上・・・13:30-14:30	第3	20名	4回	6,160円
フラダンス	水	中学生以上・・・10:00-11:00	第4	30名	4回	4,840円
健康づくりスクール		50歳以上・・・10:30-11:40	第3	35名	4回	4,180円
ときわ体力づくり教室		55歳以上・・・13:10-14:40	第1	50名	4回	4,180円
太極拳 水曜日		中学生以上・・・15:30-17:00	第3	20名	3回	3,300円
柔道		一般・・・19:00-20:40	第3	40名	4回	3,960円
ジョイフルスポーツ	木	中学生以上・・・10:10-11:40	第2	25名	4回	4,180円
モーニング太極拳		40歳以上・・・10:30-11:40	第3	20名	2回	2,200円
太極拳 木曜日		中学生以上・・・14:30-15:40	第4	20名	2回	2,200円
バドミントン		①高校生以上・・・13:00-14:45	第1	各25名	4回	6,600円
		②高校生以上・・・15:00-16:45				
		④中学生（中級）～高校生以上・・・19:00-20:45				
ビューティーエアロ		中学生以上・・・13:00-14:10	第4	25名	4回	4,400円
スポーツバレエ	中学生～一般・・・18:10-18:55	第4	20名	4回	5,280円	
卓球	金	①中学生以上（初級）・・・9:30-11:00	第1	①②③⑥各30名 ④15名	4回	①②③⑥各5,280円 ④6,600円
		②中学生以上（中級）・・・11:10-12:40				
		③中学生以上（初級）・・・13:30-15:00				
		④中学生以上（上級）・・・15:10-16:40				
		⑥中学生以上（中級）・・・19:00-20:30				
リラクゼーションポール	中学生以上・・・10:30-11:20	第3	35名	1回	1,100円/回	
リズムスロートレーニング	中学生以上・・・10:30-11:30	第3	45名	3回	1,100円/回	
やさしいヨガ	中学生以上・・・13:00-14:15	第3	50名	3回	1,210円/回	