

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	2	1,320円/回
	木	中学生以上・・・10:30-12:00				
ダンスビクス	火	中学生以上・・・10:30-11:40	第3	35名	4	4,400円
ピラティス	火	中学生以上13:30-14:30	第3	20名	4	6,160円
フラダンス	水	中学生以上・・・10:00-11:00	第4	30名	4	4,840円
健康づくり	水	50歳以上・・・10:20-11:40	第3	30名	4	3,960円
ときわ	水	55歳以上・・・13:10-14:40	第1	55名	4	3,960円
太極拳 水曜日	水	中学生以上・・・15:30-17:00	第3	20名	3	3,300円
柔道 水曜日	水	中学生以上～一般・・・19:00-20:40	第3	40名	4	2,640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	4,180円
モーニング太極拳	木	40歳以上・・・10:30-11:40	第3	20名	4	2,200円
太極拳 木曜日	木	中学生以上・・・14:30-15:40	第4	20名	2	2,200円
バドミントン	木	①高校生以上・・・13:00-14:45 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	第1	各25名	4	5,280円
ビューティーエアロ	木	中学生以上・・・13:00-14:10	第4	25名	4	4,400円
卓球	金	①中学生以上(初級)・・・9:30-11:00 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	第1	①②③⑥各30名 ④15名	4	①②③⑥各5,280円 ④6,600円
リラクゼーションボール	金	中学生以上・・・10:30-11:20	第3	30名	1	1,100円/回
リズムスロートレーニング	金	中学生以上・・・10:30-11:40	第3	45名	3	1,100円/回
やさしいヨガ	金	55歳以上・・・13:00-14:15	第3	50名	3	1,210円/回