

# LESSONプログラム（2025年 7～9月スケジュール）

| 曜日 | クラス名                              | 場所            | 時間          | 担当     | 定員 | クール | 料金         | 都度参加                            | 7月            | 8月           | 9月         |
|----|-----------------------------------|---------------|-------------|--------|----|-----|------------|---------------------------------|---------------|--------------|------------|
| 火  | リンパヨガ&エアロ                         | 第3            | 10:15～11:15 | 西田     | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 1 8 15 29     | 5 19 26      | 2 9 23 30  |
|    | ZUMBA                             | 第3            | 19:15～20:00 | MARIKO | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 1 15 29       | 5 19 26      | 2 9 30     |
| 水  | おやこ☆あそび<br>STAR5（1歳半～3歳11ヵ月）      | 第2            | 10:00～11:00 | 上田     | 10 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 800円/回                          | 2 9 16 30     | 6 20 27      | 3 10       |
|    | 心もほぐすヨガ                           | 会議室           | 10:00～11:30 | 田中     | 12 | 1ヶ月 | 1000円×月回数  | 1,300円/回                        | 2 9 16 30     | 6 20 27      | 3 10       |
|    | キッズ体操<br>STAR5（3歳）                | 第2            | 16:00～17:00 | 高屋敷    | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | -                               | 2 9 16 30     | 20 27        | 3 10       |
|    | キッズ体操<br>STAR5（4歳～5歳）             | 大体育室<br>入口1/2 | 15:50～16:50 | 上・久保田  | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | -                               | 2 9 16 30     | 6 20 27      | 3 10       |
|    | キッズ体操<br>STAR5（小学1年～3年）           | 大体育室<br>入口1/2 | 16:55～17:55 | 上・久保田  | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | -                               | 2 9 16 30     | 6 20 27      | 3 10       |
|    | キッズダンス入門                          | 第3            | 15:45～16:45 | RINKO  | 20 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 2 9 16        | 20 27        | 3 10       |
|    | キッズダンス初級with英会話                   | 第3            | 16:50～17:50 | RINKO  | 20 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 2 9 16        | 20 27        | 3 10       |
|    | 卓球教室 入門                           | 大体育室<br>奥1/2  | 18:00～19:10 | 森村     | 10 | 3ヶ月 | 700円×開催数   | -                               | 9 30          | 6 20 27      | 3 10       |
|    | 卓球教室 初級                           | 大体育室<br>奥1/2  | 19:20～20:30 | 森村     | 10 | 3ヶ月 | 700円×開催数   | -                               | 9 30          | 6 20 27      | 3 10       |
| 木  | ベーシックヨガ                           | 会議室           | 9:30～10:30  | 中本     | 10 | 1ヶ月 | 900円×月回数   | 1,300円/回                        | 10 17 24 31   | 7 21 28      | 4 11 18 25 |
|    | しゅふスボ                             | 大体育室<br>入口1/2 | 10:15～12:00 | 一ノ瀬    | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 3 10 17 24 31 | 7 21 28      | 4 11 18 25 |
|    | ダイナミックヨガ                          | 会議室           | 10:45～11:45 | 中本     | 10 | 1ヶ月 | 900円×月回数   | 1,300円/回                        | 10 17 24 31   | 7 21 28      | 4 11 18 25 |
|    | いきいき元気体操                          | 大体育室<br>奥1/2  | 13:30～15:00 | 川本     | 30 | 3ヶ月 | 500円×開催数   | -                               | 10 17 24 31   |              | 4 11 18 25 |
|    | キッズ体操<br>STAR5（4歳～5歳）             | 大体育室<br>入口1/2 | 15:50～16:50 | 高屋敷    | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | -                               | 3 10 17 24 31 | 21 28        | 4 11 18    |
|    | キッズ体操<br>STAR5（小学1年～3年）           | 大体育室<br>入口1/2 | 16:55～17:55 | 高屋敷    | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | -                               | 3 10 17 24 31 | 21 28        | 4 11 18    |
|    | キッズトータルスポーツ<br>STAR5（3歳）スピカ       | 第2            | 16:00～17:00 | 上田     | 20 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 3 10 17 24 31 | 7 21 28      | 4 11 18 25 |
| 金  | やさしいピラティス                         | 第3            | 9:15～10:00  | 日隈     | 10 | 1ヶ月 | 1,000円×月回数 | 1,500円/回                        | 4 11 18 25    | 1 15 22 29   | 5 12 19 26 |
|    | ベーシックヨガ                           | 会議室           | 14:00～15:00 | 中本     | 10 | 1ヶ月 | 900円×月回数   | 1,300円/回                        | 11 18 25      | 1 8 22 29    | 5 12 19 26 |
|    | キッズトータルスポーツ<br>STAR5（4歳～5歳）リゲル    | 大体育室<br>入口1/2 | 16:00～17:00 | 上田     | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 4 11 18 25    | 1 8 22 29    | 5 12 19 26 |
|    | キッズトータルスポーツ<br>STAR5（小学1年～3年）ステラ  | 大体育室<br>入口1/2 | 16:00～17:00 | REN    | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 4 11 18 25    | 1 8 22 29    | 5 12 19 26 |
|    | キッズトータルスポーツ<br>STAR5（小学4年～6年）シリウス | 大体育室<br>入口1/2 | 17:00～18:00 | REN    | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 4 11 18 25    | 1 8 22 29    | 5 12 19 26 |
|    | ジュニア器械体操<br>STAR5（小学4年～6年）        | 大体育室<br>奥1/2  | 16:30～18:00 | 橋本・川本  | 25 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回<br>※卒業生のみ<br>（中学3年生まで） | 11 18 25      | 22 29        | 5 12 19 26 |
|    | はじめてダンス                           | 第3            | 19:30～20:30 | 石通     | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 4 11 18 25    | 1 8 22 29    | 5 12 19    |
| 土  | おやこ☆あそび<br>STAR5（1歳半～3歳11ヵ月）      | 会議室           | 9:30～10:30  | 上田     | 10 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 800円/回                          | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 |
|    | ハピバス ウェルネス                        | 会議室           | 11:00～12:00 | 前山     | 12 | 1ヶ月 | 1,500円×月回数 | 2,000円/回                        | 5 12 19 26    | 2 9 23 30    | 6 13 20 27 |
|    | ハピバス フィットネス                       | 会議室           | 12:15～13:15 | 前山     | 12 | 1ヶ月 | 1,500円×月回数 | 2,000円/回                        | 5 12 19 26    | 2 9 23 30    | 6 13 20 27 |
| 日  | モーニング ヨガ                          | 第2            | 9:30～10:30  | 石田     | 30 | 1ヶ月 | 700円×月回数   | 1,000円/回                        | 6 13 20 27    | 3 10 17 31   | 7 14 21 28 |

## ☆☆ STAR5 のプログラム☆☆

・おやこ☆あそび  
（1歳半～3歳11ヵ月）

### 【キッズ体操コース】

- ・3歳児
- ・4歳児/5歳児
- ・小学1年生～3年生
- ・小学4年生～6年生（器械体操）

### 【トータルスポーツコース】

- ・スピカ ▶ 3歳児
- ・リゲル ▶ 4歳児/5歳児
- ・ステラ ▶ 小1～3年生
- ・シリウス ▶ 小4～6年生

## ▼お知らせ▼

全レッスン初回500円で  
体験出来ます。  
是非ご利用ください。

ハッピーバレエストレッチのクラス名称が「ハピバス」になりました

泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200