

レッスンプログラム (2026年1~3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	1月				2月				3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		6	13	20	27		3	10	17		3	10	17	31	
	ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		6	13	20	27		3	10	17		3	10	17	31	
水	心もほぐすヨガ	第3	10:00~11:30	田中	12	1ヶ月	1000円×月回数	1,300円/回		7	14	21	28		4	11	18		4	11	18	25	
	キッズ体操 (親子参加可能) STAR5 (1歳半~3歳11か月)	第2	16:00~17:00	高屋敷	15	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回			14	21	28		4		18		4	11	18	25	
	キッズ体操 STAR5 (4歳~5歳)	大体育室 入口1/2	15:50~16:50	上・久保田	30	1ヶ月	700円×月回数	-		7	14	21	28		4		18		4	11	18	25	
	キッズ体操 STAR5 (小学1年~3年)	大体育室 入口1/2	16:55~17:55	上・久保田	30	1ヶ月	700円×月回数	-		7	14	21	28		4		18		4	11	18	25	
	ジュニア器械体操教室	大体育室 入口1/2	16:30~17:30	谷口	10	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回			14	21				11	18			11	18		
	フラダンス教室	第3	15:30~16:30	小間	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14	21	28		4	11	18		4	11	18	25	
	キッズダンス with 英会話	第3	16:55~17:55	RINKO	20	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回			14	21											
	卓球教室 入門	大体育室 奥1/2	18:00~19:10	桑村	10	3ヶ月	700円×開催数	-		7	14	21	28		4	11	18		4	11	18	25	
卓球教室 初級	大体育室 奥1/2	19:20~20:30	桑村	10	3ヶ月	700円×開催数	-		7	14	21	28		4	11	18		4	11	18	25		
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			15	22	29			19	26		5	12		26	
	しゅふスポ	大体育室 入口1/2	10:15~12:00	一ノ瀬	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		8	15	22	29		5		19	26		5	12	19	26
	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			15	22	29			19	26		5	12		26	
	いきいき元気体操	大体育室 奥1/2	13:30~15:00	川本	30	3ヶ月	500円×開催数	-		8	15	22	29		5		19	26		5	12	19	26
	キッズ体操 STAR5 (4歳~5歳)	大体育室 入口1/2	15:50~16:50	高屋敷	30	1ヶ月	700円×月回数	-		8	15	22	29		5		19	26		5	12	19	26
	キッズ体操 STAR5 (小学1年~3年)	大体育室 入口1/2	16:55~17:55	高屋敷	30	1ヶ月	700円×月回数	-		8	15	22	29		5		19	26		5	12	19	26
	キッズトータルスポーツ 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		8	15	22	29		5		19	26		5	12	19	26
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		9	16	23	30		6	13	20		6	13	20	27	
	ベーシックヨガ	会議室	13:30~14:30	中本	10	1ヶ月	900円×月回数	1,300円/回		9	16	23			6	13	20	27	6	13		27	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (4歳~5歳) リゲル	大体育室 入口1/2	16:00~17:00	上田	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	20	27	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (小学1年~3年) ステラ	大体育室 入口1/2	16:00~17:00	REN	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13		27	
	キッズトータルスポーツ STAR5 (小学4年~6年) シリウス	大体育室 入口1/2	17:00~18:00	REN	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13		27	
	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		9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	20	27	
土	おやこ☆あそび STAR5 (1歳半~3歳11か月)	会議室	9:30~10:30	上田	10	1ヶ月	700円×月回数	800円/回			17	24	31		7	14	21	28	7	14	21	28	
	ハビバス 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		10	17	24	31		7	14	21	28	7	14	21	28	
	ハビバス 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		10	17	24	31		7	14	21	28	7	14	21	28	
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	4		18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29

☆☆ STAR5 のプログラム☆☆

・おやこ☆あそび
(1歳半~3歳11か月)

【キッズ体操コース】

- ・1歳半~3歳11か月
- ・4歳児/5歳児
- ・小学1年生~3年生

【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

▼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。

定員10名！水曜日にリニューアルされた「ジュニア器械体操教室」を開講することになりました。

定員20名！水曜日に新しく「フラダンス教室」を開講することになりました。10/1限定初回無料

水曜日の「キッズダンス with 英会話」を1月末で閉講することになりました。

泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200