

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				
									6	13	20	27	3	10	17	31	3	10	17	31	
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													
	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	1,000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ヶ月）	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		
	やさしいピラティス	第3	9：15～10：00	臼隈	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		
金	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	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ヶ月）	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	
	ハピバス ウエルネス	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	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☆☆☆

【キッズ体操コース】

- ・おやこ☆あそび
(1歳半～3歳11ヶ月)
- ・1歳半～3歳11ヶ月
- ・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