

LESSONプログラム (2026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		7	14		28		4		18	25	1	8	15	22
	NEW	トータルスポーツSTAR5 アルバモスリゲル（4歳～5歳）	大体育室 入口1/2	15：50～16：50	湯川	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14		28		4		18	25	1	8	15	
	NEW	トータルスポーツSTAR5 アルバモステラ（小学1年～3年）	大体育室 入口1/2	16：55～17：55	湯川	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14		28		4		18	25	1	8	15	
		ZUMBA	第3	19：15～20：00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回		7	14		28		4		18	25	1	8	15	22
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	1	8	15		29		5		19	26	2	9	16	30
	NEW	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	15	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	1	8	15		29		5		19	26	2	9	16	23 30
	NEW	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	-	1		15		29		5		19		2	9	16	30
		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	-	1		15		29		5		19		2	9	16	30
		ジュニア器械体操 STAR5（小学4年～6年）	大体育室 奥1/2	16：30～17：30	高屋敷	10	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	1	8	15					19	26	2	9	16	30	
			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	1	8	15		29		5		19	26	2	9	16
		卓球サークル①	大体育室 奥1/2	18：00～19：00		10	3ヶ月	500円	-	1	8	15		29		5		19	26	2	9	16	30
		卓球サークル②	大体育室 奥1/2	19：10～20：20		10	3ヶ月	500円	-	1	8	15		29		5		19	26	2	9	16	30
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	2		16	23	30		6		20	27	3	10	17	
		しゅふスボ	大体育室 入口1/2	10：15～12：00	上田	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	2	9	16	23			6		20	27	3	10	17	
		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	2		16	23	30		6		20	27	3	10	17	
		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	-	2	9	16	23	30						3	10	17	
		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	-	2	9	16	23				20	27	3	10	17		
		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	-	2	9	16	23				20	27	3	10	17		
	NEW	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	15	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	2	9	16	23			6		20	27	3	10	17	
金		やさしいピラティス	第2	9：15～10：00	日隈	10	1ヶ月	1,000円×月回数	1,500円/回	3	10	17	24	31		14	21	28	4	11	18		
		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		10	17	24	31		7		21	28	4	11	18	
		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	3	10	17	24	31		7		21	28	4	11	18	
		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	3	10	17	24	31		7		21	28	4	11	18	
		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	3	10	17	24	31		7		21	28	4	11	18	
		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	3	10	17	24			7	14	21	28	4	11	18	
土		おやこ☆あそび 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	4	11	18	25		1	8		22		5	12		26
		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	4	11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	26
		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	4	11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	26
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	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27

☆☆ 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ヵ月)

・1歳半～3歳11ヵ月
・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

・アルバモスリゲル ▶ 4歳児/5歳児
・アルバモステラ ▶ 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。

■レッスン料金について■

月ごとのお支払いとなりますので、月をまたがる場合は都度払いでのお支払いをお願い致します。

【例】

・今月最終週+翌月4週の場合、今月分は都度払い、翌月分は月払い対象

泉大津市立総合体育館

TEL 0725-33-1200