

レッスンプログラム (2026年 4~6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	4月				5月				6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	21	28			19	26	2	9	16	23	30	
	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			14	21	28			19	26	2	9	16	23	30
	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			14	21	28			19	26	2	9	16	23	30
	ZUMBA	第3	19:15~20:00	MARIKO	30	1ヶ月	700円×月回数	1,000円/回	7	14	21	28			19	26	2	9	16	23	30	
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	22		6	13	20	27	3	10	17	24	
	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			8	15	22			13	20	27	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	上・久保田	30	1ヶ月	700円×月回数	-			8	15	22			13	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	上・久保田	30	1ヶ月	700円×月回数	-			8	15	22			13	20	27	3	10	17	
	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	8	15					13	20		3	10	17		
	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	22		6	13	20	27	3	10	17	24	
	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	22			13	20	27	3	10	17	24	
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	22			13	20	27	3	10	17	24		
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	9	16	23			21	28	4	11	18	25		
	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			9	16	23			14	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	2	9	16	23			21	28	4	11	18	25		
	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	-			9	16	23			14	21	28	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	高屋敷	30	1ヶ月	700円×月回数	-			9	16	23			14	21	28	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	高屋敷	30	1ヶ月	700円×月回数	-			9	16	23			14	21	28	4	11	18	25
	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	9	16	23				14	21	28	4	11	18	25	
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		1	15	22	29	5	12	19	26	
	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	3	10	17	24			15	22	29	5	12	19	26	
	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			10	17	24		1	15	22	29	5	12	19	26
	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			10	17	24		1	15	22	29	5	12	19	26
	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			10	17	24		1	15	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	3	10		24		1	15	22	29	5	12	19	26	
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			11	18		2	9	16	23		6		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	4	11	18	25			9	16	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	4	11	18	25			9	16	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	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28

☆☆ 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。

＼プロハンドボールチームの選手が直接指導するNewレッスン誕生！！／

定員30名！火曜日に新しく、

★「トータルスポーツSTAR5 アルバモスリゲル」

★「トータルスポーツSTAR5 アルバモステラ」

を開講することになりました。

☆4月レッスン限定！全3回レッスン無料体験可！☆

泉大津市立総合体育館 TEL 0725-33-1200