レッスンプログラム（2026年 10～12月スケジュール）

曜日		クラス名	場所	時 間	担 当	定員	クール	月謝 10月	月謝 11月	月謝 12月	都度参加	10月					11月					12月				
火		リンパヨガ＆エアロ	第3	10：15～11：15	西田	30	1ヶ月	2,100円	2,100円	2,800円	1,000円/回		6		20	27		3	10	17		1	8	15	22	
火	NEW	ビックルボール STAR5（初級者コース）	大体育室 奥1/2	9：50～10：50	飯田	8	1ヶ月	3,000円	2,000円	4,000円	1,500円/回		6		20	27			10	17		1	8	15	22	
火	NEW	ビックルボール STAR5（初心者コース）	大体育室 奥1/2	11：00～12：00	飯田	8	1ヶ月	3,000円	2,000円	4,000円	1,500円/回		6		20	27			10	17		1	8	15	22	
火	NEW	アルバモスハンドボールスクール STAR5（小学1年～3年）	大体育室 入口1/2	15：50～16：50	湯川	30	1ヶ月	1,400円	2,100円	2,800円	1,000円/回		6		20			3	10	17		1	8	15	22	
火	NEW	アルバモスハンドボールスクール STAR5（小学4年～6年）	大体育室 入口1/2	16：55～17：55	湯川	30	1ヶ月	1,400円	2,100円	2,800円	1,000円/回		6		20			3	10	17		1	8	15	22	
火		ＺＵＭＢＡ	第3	19：15～20：00	MARIKO	30	1ヶ月	2,100円	2,100円	2,800円	1,000円/回		6		20	27		3	10	17		1	8	15	22	
水		心もほぐすヨガ	第3	10：00～11：30	田中	12	1ヶ月	3,000円	2,000円	4,000円	1,300円/回		7	14	21				11	18		2	9	16	23	
水		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	2,800円	1,400円	2,800円	1,000円/回		7	14	21	28			11	18		2	9	16	23	
水		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	2,800円	1,400円	2,100円	-		7	14	21	28			11	18		2	9	16		
水		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	2,800円	1,400円	2,100円	-		7	14	21	28			11	18		2	9	16		
水		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	2,100円	700円	2,100円	1,000円/回		7	14	21				11				9	16	23	
水		フラダンス教室	第3	15：30～16：30	小間	20	1ヶ月	2,800円	1,400円	2,800円	1,000円/回		7	14	21	28			11	18		2	9	16	23	
水	NEW	卓球スクール	大体育室 奥1/2	18：15～20：15	来村	12	1ヶ月	6,000円	3,000円	6,000円	2,000円/回		7	14	21	28			11	18		2	9	16	23	
木		ベーシックヨガ	会議室	9：30～10：30	中本	10	1ヶ月	4,500円	3,600円	3,600円	1,300円/回	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	
木		しゅふスポ	大体育室 入口1/2	10：15～12：00	上田	30	1ヶ月	3,500円	2,800円	2,800円	1,000円/回	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	
木		ダイナミックヨガ	会議室	10：45～11：45	中本	10	1ヶ月	4,500円	3,600円	3,600円	1,300円/回	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	
木		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	6,500円			1,000円/回	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	
木		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	3,500円	2,800円	2,100円	-	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17		
木		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	3,500円	2,800円	2,100円	-	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17		
木		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	2,800円	2,800円	2,800円	1,000円/回	1		15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	
金		やさしいピラティス	第2	9：15～10：00	日限	10	1ヶ月	5,000円	4,000円	4,000円	1,500円/回	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	
金		ベーシックヨガ	会議室	13：30～14：30	中本	10	1ヶ月	4,500円	3,600円	3,600円	1,300円/回	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	
金		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	2,800円	2,100円	2,800円	1,000円/回	2		16	23	30		6		20	27	4	11	18	25	
金		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	3,500円	2,100円	2,800円	1,000円/回	2	9	16	23	30		6		20	27	4	11	18	25	
金		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	3,500円	2,100円	2,800円	1,000円/回	2	9	16	23	30		6		20	27	4	11	18	25	
金		はじめてダンス	第3	19：30～20：30	石通	30	1ヶ月	3,500円	2,100円	2,100円	1,000円/回	2	9	16	23	30		6		20	27	4	11	18		
土		おやこ☆あそび STAR5 （1歳半～3歳11カ月）	会議室	9：30～10：30	上田	10	1ヶ月	2,800円	1,400円	2,800円	800円/回	3		17	24	31				21	28	5	12	19	26	
土		ハピバス ウェルネス	会議室	11：00～12：00	前山	12	1ヶ月	6,000円	4,500円	6,000円	2,000円/回	3		17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
土		ハピバス フィットネス	会議室	12：15～13：15	前山	12	1ヶ月	6,000円	4,500円	6,000円	2,000円/回	3		17	24	31		7		21	28	5	12	19	26	
日		モーニング ヨガ	第2	9：30～10：30	石田	30	1ヶ月	2,800円	2,100円	2,800円	1,000円/回	4	11	18	25		1			22	29	6	13	20	27	

☆☆ STAR5 のプログラム☆☆☆

・おやこ☆あそび
（1歳半～3歳11カ月）

【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
・ジュニア器械体操 小学4年生～6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
・シリウス ▶ 小4～6年生

・アルバモスハンドボール（小1～3年生）
・アルバモスハンドボール（小4～6年生）

■お支払いについて■

月謝または都度払いのいずれかをお選びください。
※同一月内での月謝と都度払いの併用はできません。

泉大津市立総合体育館
TEL 0725-33-1200