

# ココロとカラダの健康パーク 健康・スポーツ教室



受付中

## 高槻市立総合スポーツセンター

大阪エヴェッサアカデミースクールコーチが実施  
各スクールの詳細はコチラ

**大阪エヴェッサ  
バスケットボールスクール**

◆ 毎週火曜日(第2を除く)  
対象 ①小学1~3年生 ②小学4~6年生

さらなる上達を目指して!! **卓球スクール**

◆ 毎週火曜日(第2を除く)  
対象 中学生以下除く 時間 ①午前クラス ②午後クラス

**ミズノバドミントンスクール**

◆ 毎週水曜日 ◆ 毎週木曜日  
対象 ①初級クラス ②中・上級クラス ①、②中学生以下除く

**K-POP ダンススクール**

◆ 毎週火曜日(第2を除く)  
対象 小学生

**フットサルスクール** (ミズノ×大阪成蹊大学)

◆ 毎週水曜日(月4回)  
対象 ①幼児 ②小学1~3年生 ③小学4~6年生  
④高学年~高校生  
場所 堤運動広場体育館

JFA指導者ライセンス保有のガンバ大阪スクール専任コーチが指導

**ガンバ大阪  
サッカースクール**

◆ 毎週火曜日(第2を除く)  
対象 ①小学生 ②中学生 ③大人

阪神タイガースのOB及びタイガースWomenの現役選手がコーチを務め直接指導

**タイガースアカデミー  
ベースボールスクール**

◆ 毎週火曜日(第2を除く)  
対象 ①幼児 ②小学1・2年生 ③小学3・4年生 ④小学5・6年生  
場所 堤運動広場

**ピラティス**

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、健康な体を目指しましょう!

◆ 毎週月曜日 対象 中学生以下除く

**ZUMBA®**

年齢体力問わずに自分のペースで誰でもできるフィットネスダンスです。陽気なラテンの音楽を中心に世界のリズムとPARTYのような雰囲気の中で簡単なステップを真似して踊ります。

◆ 毎週火曜日(第2を除く)  
対象 中学生以下除く

**シェイプアップ**

バランス運動や異操作運動、簡単なエアロビックエクササイズ、ダンベルトレーニングなどを行うレッスンです。

◆ 毎週水曜日  
対象 中学生以下除く

**かんたんトレーニング**

自重トレーニングやボールやチューブ、椅子を使った簡単なトレーニングを行います。

◆ 毎週水曜日 対象 中学生以下除く

**整えヨガ**

ほぐしを入れてから、バランスよく全体を整えていく内容です。身体のしなやかさ、そして強さを引き出していきます。

◆ 毎週金曜日 対象 中学生以下除く

**親子deうんどうあそび**

鉄棒・トランポリン・ボール・走り方など、親子で一緒に様々な運動を行います。

◆ 毎月第1土曜日  
対象 4, 5歳児~小学3年生とその保護者

**体力づくり教室**

2歳から高齢者まで様々な方がご参加いただける7種類の教室。年間4期3カ月ごとに各期10回の開催です。(障がい児・者スポーツ教室とみんなでパラスポーツを楽しもうは1回ずつのご参加)

各スクールの詳細はコチラ

## 古曽部防災公園体育館

大阪エヴェッサアカデミースクールコーチが実施  
各スクールの詳細はコチラ

**大阪エヴェッサ  
バスケットボールスクール**

◆ 毎週木曜日(第4を除く)  
対象 ①小学1~3年生 ②小学4~6年生

さらなる上達を目指して!! **卓球スクール**

◆ 毎週木曜日(第4を除く)  
対象 18歳以上(初心者大歓迎)  
時間 ①9:00~10:30クラス ②10:30~12:00クラス

**ミズノバドミントンスクール**

◆ 毎週木曜日(第4を除く)  
対象 ①小学3~6年生(初心者歓迎) ②小学5年生~中学生(初心者歓迎)

**HIP HOPダンススクール**

◆ 毎週金曜日(月4回)  
対象 ①年長~小学3年生 ②小学4年生~6年生

**フットサルスクール**

◆ 毎週金曜日(月4回)  
対象 ①小学1~3年生 ②小学4~6年生

自分のペースで楽しめる **リラククスヨガ**

ゆっくり呼吸をしながらカラダを動かす、ココロとカラダの緊張と疲れを緩めるリラククスヨガです。がんばらないで自分のペースで楽しんで頂けるレッスンです。

年齢体力問わないフィットネスダンス **ZUMBA®**

年齢体力問わずに自分のペースで誰でもできるフィットネスダンスです。陽気なラテンの音楽を中心に世界のリズムとPARTYのような雰囲気の中で簡単なステップを真似して踊ります。

◆ 毎週木曜日(第4を除く)  
対象 18歳以上

**ハタヨガ**

ヨガの基本ポーズをとりながら正しい呼吸法を行いココロをリラックスさせ、ココロとカラダのバランスを整えます。

◆ 毎週火曜日 対象 16歳以上

**ルーシーダットン**

簡単なポーズや運動により身体の歪みを整えていくタイ式ヨガです。

◆ 毎週金曜日 対象 18歳以上

**体幹ヨガ**

体幹の筋肉を刺激強化することで、基礎代謝を向上させて美しい姿勢と疲れにくいカラダづくりに効果的なクラスです。

◆ 毎週火曜日 対象 16歳以上

**サルセッション®**

音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにスタイルがミックスされ、自然に身体を動かしたくなるダンスです。

◆ 毎週金曜日 対象 18歳以上

**自力整体**

縮んで固まった筋肉を緩め、姿勢を整え、体全体の流れを良くしていきます。

◆ 毎週水曜日 対象 18歳以上

**歌リズムダンス**

曲のリズムに合わせて身体を動かす楽しい音楽レクリエーションです。

◆ 毎月第1・3金曜日 対象 60歳以上

**朝ヨガ**

朝の澄んだ空気の中で、ゆっくりと呼吸、ゆったりとポーズをとるリラククスヨガです。

◆ 毎月第2日曜日 対象 18歳以上

最新の **バーチャルスタジオレッスン** ができます!!

こんなところがいい!

- ・無人だからいい!
- ・途中退出OK! ・誰かと比較しない!
- ・間違えてもいい! ・気軽に参加できる!

対象 18歳以上 各プログラム先着4~6名

超 少人数制 レッスン

**体力づくり教室**

3歳から高齢者まで様々な方がご参加いただける9種類の教室。年間4期3カ月ごとに各期10回の開催です。(障がい児・者スポーツ教室とみんなでパラスポーツを楽しもうは1回ずつのご参加)

各スクールの詳細はコチラ

高槻市立総合スポーツセンター  
TEL:072-677-8200  
〒569-0823 大阪府高槻市芝生町 4-1-1  
開館時間 9:00~21:00  
休館日 毎月第2火曜日・年末年始(12月28日~1月4日)  
ホームページ <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>



古曽部防災公園体育館  
TEL:072-681-0031  
〒569-1115 大阪府高槻市古曽部町 3 丁目 15-1  
開館時間 9:00~21:00  
休館日 毎月第4木曜日・年末年始(12月28日~1月4日)  
ホームページ <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>