

◆スポーツコース◆

14 クラス

卓球、テニス、バドミントンなどの定番人気スポーツをはじめ、ボウリングやゴルフ、ソフトエアロビクス、ノルディックウォークまで、なんと全14クラスを用意しています！どのクラスも無料で用具レンタルがあるので手ぶらで参加OK。「気軽にスポーツを楽しみたい」「以前に取り組んでいたスポーツをもう一度始めたい」など、初心者から本格的にスポーツに取り組みたいかたまで、どなたでも大歓迎です！ぜひご参加ください。

手ぶらで気軽に
参加できます

おすすめクラスをご紹介します！

テニス

幅広い世代に親しまれるテニスは、初心者でも気軽に始められるスポーツです。「走る・跳ぶ・打つ」と、全身をバランスよく使うので、筋力アップや心肺機能の向上に効果的です。ラケットの芯でボールをとらえて、バシッと打ち返したときの爽快さは、テニスならではの！



ノルディックウォーク

ノルディックウォークとは、スキーのように2本のポールを持って行うウォーキングのこと。ポールを使って体を前に押し出すように歩くことで、全身の筋肉が使われ、エネルギー消費量が大幅にアップします。姿勢矯正や、膝痛・腰痛改善にも効果あり！簡単に始められるのも大きな魅力です。



ボウリング

ボウリングは、気軽に楽しめるスポーツでありながら、有酸素運動と筋力維持の効果があるといわれています。ボウリングは投げて休んでを繰り返すスポーツなのでメリハリをしっかりとつけて行えることが特徴的です。スコアを上げてみんなで楽しくストライクをめざしましょう。



ソフトエアロビクス

楽しく音楽に合わせて歩いたりダンスすることで、リズム感覚やバランス感覚も鍛えられ、普段の身のこなしがよくなります。ストレス発散・リフレッシュ・老化防止と良いこと盛りだくさん！アンチエイジングをめざすため、音楽に合わせて体を動かしてみよう。



◆スポーツコース開催クラス一覧◆

※会場・スケジュールは、回によって異なる場合もあります。必ずクラス紹介ページもご確認ください。

クラス名	主な会場	基本のスケジュール			定員	ページ
		開講月	曜日	時間		
① バドミントン	ス	10月	月曜日	午前	20名	7
② テニス	武	9月	木曜日	午後	20名	8
③ インドアテニス	ス	10月	火曜日	午後	20名	9
④ ズンバゴールド	第二	10月	金曜日	午後	20名	10
⑤ ノルディックウォーク	ス	9月	木曜日	午前	20名	11
⑥ 卓球	ス	10月	水曜日	午前	20名	12
⑦ アクアウォーク	第二	8月	水曜日	午前	20名	13
⑧ ボウリング	み	クラスによって開講月・曜日・時間が異なります			各20名 (3クラス)	14
⑨ ターゲットバードゴルフ	西小	10月	火曜日	午後	20名	15
⑩ ゴルフ	つ	クラスによって開講月・曜日・時間が異なります			各2名 (18クラス)	16-17
⑪ ソフトエアロビクス	第二	9月	火曜日	午後	30名	18
⑫ フラダンス	武	9月	月曜日	午後	20名	19
⑬ グラウンドゴルフ	第二	10月	水曜日	午前	25名	20
⑭ 太極拳	武	9月	水曜日	午後	25名	21

※会場名

武…第一総合運動場武道館

第二…第二総合運動場

ス…第一総合運動場スカイアリーナ

み…みのおボウル

西小…西小学校前用地

つ…つるやゴルフセンター箕面

①バドミントン

バドミントンは気軽にちょっとだけやることもできる一方で、球技の中でも打球は最速のスピードを誇るほどハードな一面も。運動不足解消の趣味を探しているかた、本格的にスポーツとしてやりたいかた大集合！

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴、ラケット(お持ちであれば)、汗拭きタオル、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★★★★



	日 時	内 容	会 場
1	10 月 24 日(月) 午前 10 時～11 時 30 分	●シャトルを打ち合うことでどなたでも楽しめます。まずはしっかりシャトルを見て打ち返すことが出来ることから目標にしていきましょう。 ●試合ではラケットスポーツの最速スピード(世界記録では初速 493km/h)も体感できます。練習すればどんどん技術が向上して対戦を楽しめます。 ・バドミントンのルールを知ろう ・フットワークの基本を学ぼう ・シャトルを追う足のステップを覚えよう ・ラケットを持って打ってみよう ・ドライブやスマッシュなど基礎打ちを覚えよう ・試合形式でやってみよう	第一総合運動場 スカイアリーナ
2	10 月 31 日(月) 午前 10 時～11 時 30 分		
3	11 月 7 日(月) 午前 10 時～11 時 30 分		
4	11 月 14 日(月) 午前 10 時～11 時 30 分		

※令和 4 年(2022 年)12 月 12 日(月)に大会があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場スカイアリーナ】

TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

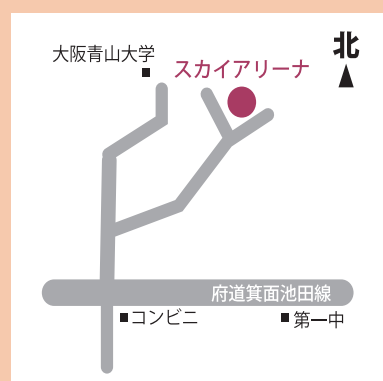
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0005 箕面市新稲 2-14-45

交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約 20 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「新稲」下車、徒歩約 6 分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



②テニス

テニスは幅広い世代に親しまれるスポーツ。以前から興味があったかた、手ぶらで学べる今がチャンス！ カッコよくラリーができるようになります。広いコートをかけめぐりボールをとらえてみませんか？

服装・持ち物

運動の出来る服装、汗拭きタオル、テニスシューズ
(お持ちであれば)、ラケット(お持ちであれば)、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★★★★



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 29 日(木) 午後 3 時～5 時	●テニスは球に追いつくフットワークと打球を打ち返すパワー、コートにしっかり入れるコントロールといった全身を使った運動になります。 ●テニスは幅広い世代に親しまれるスポーツのひとつです。ラケットの芯でボールをとらえたときの爽快さはテニスならではの！ ・ テニスのルールを知ろう ・ ラケットの握り方を覚えよう ・ ストロークの練習をしよう ・ ボレー、スマッシュを練習しよう ・ サーブの練習をしよう ・ 相手とラリーを楽しもう ・ ダブルスのゲームをやってみよう * 雨天の場合は中止となります。また予備日は1回設けておりますが、2回以上中止となった場合は受講回数が減り、振替・返金等はありません。	第一総合運動場 武道館 テニスコート
2	10 月 6 日(木) 午後 3 時～5 時		
3	10 月 13 日(木) 午後 3 時～5 時		
4	10 月 20 日(木) 午後 3 時～5 時		

※令和4年(2022年)10月27日(木)に大会があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場武道館／テニスコート】

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

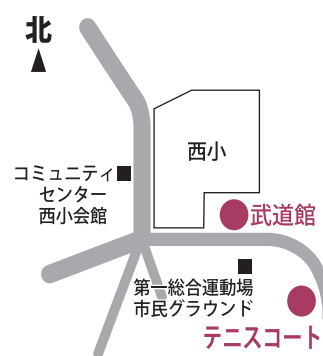
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩13分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約8分

または「桜」下車、徒歩約8分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



③インドアテニス

天候や日焼けを気にせず、体育館内で楽しくテニスを学べます。初めての方もblankがある方も、気軽にテニスの基礎から学びましょう。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物、ラケット（お持ちであれば）

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★★★★



	日 時	内 容	会 場
1	10月4日(火) 午後3時30分～5時	●テニスは球に追いつくフットワークと打球を打ち返すパワー、コートにしっかり入れるコントロールといった全身を使った運動になります。 ●テニスは幅広い世代に親しまれるスポーツのひとつです。ラケットの芯でボールをとらえたときの爽快さはテニスならではの！ ・インドアテニスとは？ ・ラケットの握り方を覚えよう ・ストロークの練習をしよう ・ボレー、スマッシュを練習しよう ・サーブの練習をしよう ・相手とラリーを楽しもう ・ダブルスのゲームをやってみよう	第一総合運動場 スカイアリーナ
2	10月11日(火) 午後3時30分～5時		
3	10月18日(火) 午後3時30分～5時		
4	10月25日(火) 午後3時30分～5時		

※令和4年(2022年)10月27日(木)に②テニスと合同で大会があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場スカイアリーナ】

TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

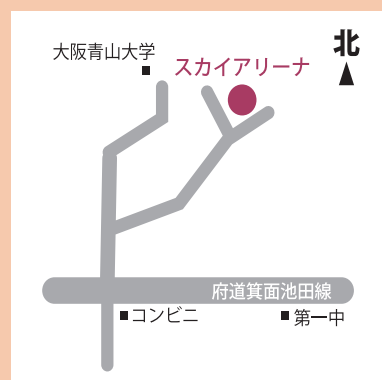
〒562-0005 箕面市新稲 2-14-45

交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約20分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲」下車、徒歩約6分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



④ズンバゴールド

ズンバとは、ラテン音楽を中心に世界各国の音楽を取り入れ、ダンスとフィットネスを融合させたエクササイズです。音楽を感じ楽しく体を動かしましょう！ダイエットにも効果的です。初めての方も気軽にご参加下さい。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★★★★



	日 時	内 容	会 場
1	10月7日(金) 午後1時30分～2時15分	●アクティブアダルト(活動的に行動する高齢者の方)を対象に、ラテン系の音楽に合わせてながら、楽しく動かしていくエクササイズになります。 ●動きの移り変わりがステップとして含まれており、急な方向転換はなく、バランス能力を養う動きも含まれているため、運動やダンスに慣れていない方でも安心してご参加いただけます。 ・ズンバゴールドの基本ステップ ・音楽に合わせて楽しく踊ってみよう ・ダンス要素を楽しみながら、心と身体を健康につなげていきましょう	第二総合運動場 体育館
2	10月14日(金) 午後1時30分～2時15分		
3	10月21日(金) 午後1時30分～2時15分		
4	10月28日(金) 午後1時30分～2時15分		

会場・お問い合わせ

【第二総合運動場】

TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

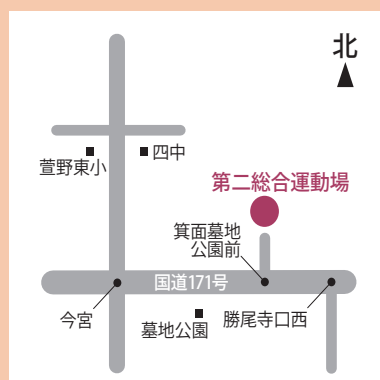
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0026 箕面市外院 1-2-3

交通：◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面墓地前」下車、徒歩約3分

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑤ ノルディックウォーク

体全体の筋肉を動かすことで、一般的なウォーキングより体力向上につながります。最近歩くのがつらくなってきた。膝や股関節の痛みが増えてきたというかたや、ダイエット志向のかたにもオススメのクラスです。

服装・持ち物

運動の出来る服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、両手が空く鞆

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 1 日(木) 午前 10 時～正午	●普通に歩くこととの違いは足に負担をかけずポールを持って、上半身にも負担をかけることで、全身運動につながります。 ●2本のポールを持ってウォーキングの補助をするため、足首、膝、腰など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。 ・基本の姿勢、動作をやってみよう ・ポールを使つてのストレッチを覚えよう ・歩く前の準備運動 ・ノルディックウォークの特徴を知ろう ・ノルディックウォークってどんな効果があるの？ ・ウォーミングアップ、クールダウンの仕方を教わろう ・ポールを使って歩いてみよう ・箕面の自然を仲間と一緒に歩いてみよう *雨天の場合は中止となります。また予備日は1回設けておりますが、2回以上中止となった場合は受講回数が減り、振替・返金等はありません。	第一総合運動場 スカイアリーナ
2	9 月 8 日(木) 午前 10 時～正午		
3	9 月 15 日(木) 午前 10 時～正午		
4	9 月 22 日(木) 午前 10 時～正午		

※このクラスは同じ内容で第2期(9月募集・11月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場スカイアリーナ】

TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

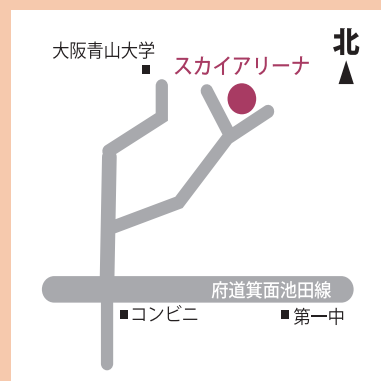
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0005 箕面市新稲 2-14-45

交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約20分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「新稲」下車、徒歩約6分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑥卓球

性別・年齢を問わず、人気で楽しめる卓球はしっかりと基礎を身に付ければ必ず上手になれるスポーツです。ラリーを楽しむことで、自然と反射神経も鍛えられます。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴、ラケット(お持ちであれば)、汗拭きタオル、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	10 月 5 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分	●自分と相手の立ち位置によって戦略を組み立て、緩急をつけた打球を打ち出したり、強く当てるとオーバーしてしまうことも。まずはコートにしっかりと入れてみましょう。 ●最近ではコミュニティセンターやマンション集会所などでも卓球のグループが増えており、ご近所で楽しく続けられるのも魅力です。 ・卓球のルールを知ろう ・ラケットの握り方を覚えよう ・正しいフォームとフットワークを身につけよう ・ストレートとクロスにボールを打ち分けてみよう ・卓球のラリーでの判断能力の向上をめざそう ・無駄のないスイングと俊敏なフットワークで素早い対応力も習得しよう ・試合形式でやってみよう	第一総合運動場 スカイアリーナ
2	10 月 12 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分		
3	10 月 19 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分		
4	10 月 26 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分		

※令和 4 年(2022 年)12 月 15 日(木)に大会があります。

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場スカイアリーナ】

TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

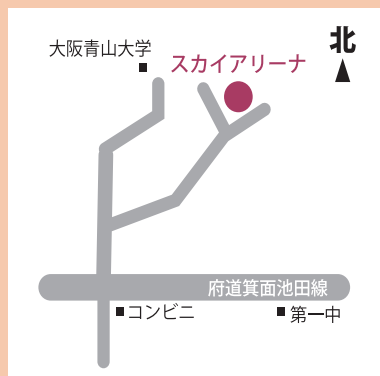
〒562-0005 箕面市新稲 2-14-45

交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約 20 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲」下車、徒歩約 6 分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑦アクアウォーク

プールの中でウォーキングを行うため足腰への負担をかけることなく、また浮力の働きで身体が軽くなり、無重力に似た状態でリラックスしながら全身運動を行えます。水の抵抗を体全体で受けるため足や腕だけではなく背筋や腹筋など普段使わない筋肉を使い筋肉量、基礎代謝の向上、心肺機能の強化を目指しましょう！

服装・持ち物

水着、タオル、飲み物、ラッシュガード(お持ちであれば)

定員 20 名

運動強度 ★★★★★★★☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	8 月 3 日(水) 午前 8 時 45 分～9 時 35 分	●プールの中を歩くことで、足腰への負担が少ないウォーキングを行います。 ●水の浮力を利用して、全身運動を行います。 ●ウォーキングから始めて、少し早めのジョギングまで行います。	第二総合運動場 第二プール
2	8 月 10 日(水) 午前 8 時 45 分～9 時 35 分	・準備運動 ・足の曲げ伸ばし ・様々なウォーキング ・少し早めにジョギング ・大きな腕振り方法を体験	
3	8 月 17 日(水) 午前 8 時 45 分～9 時 35 分	【備考】 ・屋外プールで水深 0.8 ～ 1.0m ・日焼け対策としてラッシュガード着用可	
4	8 月 24 日(水) 午前 8 時 45 分～9 時 35 分	* 少雨の場合は開催となります。また予備日は 1 回設けておりますが、2 回以上中止となった場合は受講回数が減り、振替・返金等はありません。	

会場・お問い合わせ

【第二総合運動場】

TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

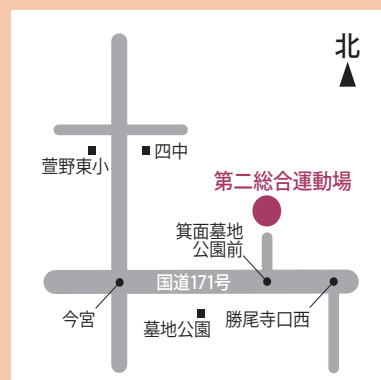
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0026 箕面市外院 1-2-3

交通：◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面墓地前」下車、徒歩約 3 分

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑧ボウリング

ボウリングは有酸素運動と筋力維持の効果があるといわれています。これからも元気になりたい、少し体を動かしたいというかたにもってこいのスポーツです。プロボウラーから直接指導してもらえます。ストライクをとった爽快感を一緒に味わいましょう！

服装・持ち物

運動の出来る服装、汗拭きタオル、飲み物

定員 60 名

*各曜日について、それぞれの時間につき定員 20 名
ずつとなります。(全 6 回)

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆



火曜クラス

日 程
10 月 4 日・11 日・18 日・25 日 11 月 1 日・8 日
時 間
A: 午後 4 時～6 時

水曜クラス

日 程
9 月 28 日、10 月 5 日・12 日・26 日 11 月 2 日・9 日
時 間
B: 午後 1 時～3 時 C: 午後 4 時～6 時

内 容

【講座内容】

- ボウリングは 1970 年代頃から流行した手軽なスポーツで、レジャーで経験されたかたも多いのでは。そんなかたも久しぶりにストライクを取る爽快感を味わってみてはいかがでしょうか。
- 直接プロボウラーから指導してもらえますので、アベレージを安定させる秘訣や、普段のプレイスタイルなども直接学べる絶好のチャンスです！
- マイボウル、マイシューズを買ったけど倉庫で眠っている。そんなかたにもオススメ。
 - ・自分にあったボールを選ぼう
 - ・ローダウン投法を身につけよう
 - ・ストライクを狙ってみよう
 - ・得点の数を覚えよう
 - ・カーブのかけかた、必要性
 - ・アベレージの安定のさせかた
 - ・まずは 100 点オーバーをめざそう

※令和 4 年(2022 年)11 月 15 日(火)に大会があります。

お問い合わせ：第一総合運動場スカイアリーナ

TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

会場：【みのおボウル】

〒562-0006 箕面市温泉町 1-1 箕面観光ホテル内 3 階

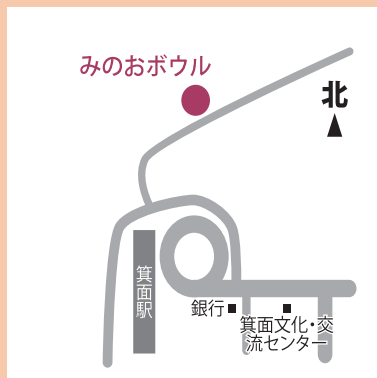
交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約 7 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面駅」下車、徒歩約 7 分

※お車のかたは箕面観光ホテルの駐車場(有料)におとめください。

※駐車券は無料サービス処理をいたします。ボウリングフロントへご提示ください。



⑨ターゲットバードゴルフ

ターゲットバードゴルフは、ゴルフ場に行かなくても楽しめ、思い切りボールが打てるスポーツです。ゴルフの経験のないかたでも試合形式のプレーを楽しめます。ストレス解消もできてオススメ。

服装・持ち物

運動の出来る服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	10月4日(火) 午後1時～2時30分	●特徴的なシャトルボールと呼ばれる羽のついたプラスチックボールを飛ばしてホールインをめざします。 ●ターゲットバードゴルフは、実は箕面市内でも盛んで毎週火・木曜日に西小学校前用地(グラウンド)で活動をしている「箕面ターゲットバードゴルフクラブ」もあります。 ・ターゲットバードゴルフのルールを知ろう ・グリップの握り方、構え方など基本の姿勢や動作を学ぼう ・ボールに当てる感覚を習得しよう ・色々なホールを試してみよう ・みんなで試合形式で対戦しましょう *雨天の場合は中止となります。また予備日は1回設けておりますが、2回以上中止となった場合は受講回数が減り、振替・返金等はありません。	西小学校前用地
2	10月11日(火) 午後1時～2時30分		
3	10月18日(火) 午後1時～2時30分		
4	10月25日(火) 午後1時～2時30分		

※令和4年(2022年)11月1日(火)に大会があります。

お問い合わせ：第一総合運動場武道館

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

会場：【西小学校前用地】

〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

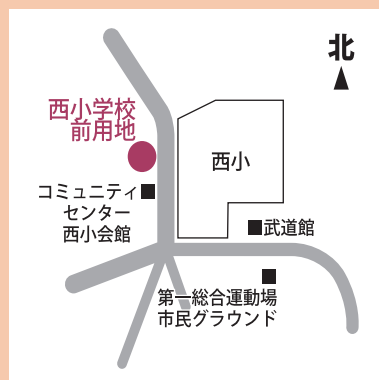
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 13 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約 8 分

「桜」下車、徒歩約 8 分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑩ゴルフ

今まで敷居が高いと感じていた全く初心者のかたも、昔、少しかじった程度のかたにもオススメ。それぞれのレベルや目標にあわせてゴルフクラブの握り方から正しいスイング動作まで、プロが直接指導してくれるので基礎からスコアアップに必要なスキルまで習得できます。

服装・持ち物

運動の出来る服装、運動靴、ゴルフグローブ、
ゴルフクラブ(お持ちであれば)、汗拭きタオル、飲み物

定員 36 名

*各クラス 2 名ずつの定員となります。(全 4 回)

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



9 月開講クラス

日 程	時 間
9 月 5 日(月)・12 日(月)・19 日(月)・26 日(月)	A: 午後 1 時～2 時 30 分 B: 午後 2 時 35 分～4 時 05 分 C: 午後 4 時 10 分～5 時 40 分
9 月 6 日(火)・13 日(火)・20 日(火)・27 日(火)	D: 午後 1 時～2 時 30 分 E: 午後 2 時 35 分～4 時 05 分 F: 午後 4 時 10 分～5 時 40 分
9 月 7 日(水)・14 日(水)・21 日(水)・28 日(水)	G: 午後 1 時～2 時 30 分 H: 午後 2 時 35 分～4 時 05 分 I: 午後 4 時 10 分～5 時 40 分

10 月開講クラス

日 程	時 間
10 月 3 日(月)・10 日(月)・17 日(月)・24 日(月)	J: 午後 1 時～2 時 30 分 K: 午後 2 時 35 分～4 時 05 分 L: 午後 4 時 10 分～5 時 40 分
10 月 4 日(火)・11 日(火)・18 日(火)・25 日(火)	M: 午後 1 時～2 時 30 分 N: 午後 2 時 35 分～4 時 05 分 O: 午後 4 時 10 分～5 時 40 分
10 月 5 日(水)・12 日(水)・19 日(水)・26 日(水)	P: 午後 1 時～2 時 30 分 Q: 午後 2 時 35 分～4 時 05 分 R: 午後 4 時 10 分～5 時 40 分

内 容

【講座内容】

- 各個人に合せた内容で教わる事ができるので、周りのレベルを気にせず、自分のペースにあわせて指導してもらえます。
- 屋外なので、球の飛び方を目で見て、肌で感じてみましょう。
- ゴルフのスイングには腹斜筋や骨盤周りのインナーマッスルを鍛える効果があります。

- ・ゴルフのルールを知ろう
- ・グリップの握り方、構え方の基本を覚えよう
- ・アイアンやウッドなど、スイングの基本を学ぼう
- ・状況に応じたゴルフスイングの動作を習得します
- ・苦手なショットの克服など実践技術を習得し、スキルアップをめざそう
- ・健康に楽しく続けたいもの。その秘訣も学ぼう

※令和4年(2022年)12月6日(火)に大会があります。

※このクラスは同じ内容で第2期(9月募集・11月開催)があります。

お問い合わせ：第一総合運動場スカイアリーナ

TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)

会場：【つるやゴルフセンター箕面】

〒562-0006 箕面市温泉町 1-50 箕面温泉スパガーデン内

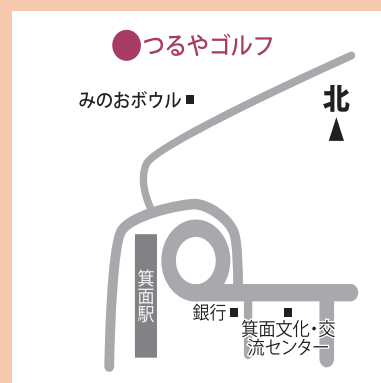
交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約7分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面駅」下車、徒歩約7分

※お車のかたは箕面温泉スパガーデンの駐車場(有料)におとめください。

※駐車券は無料サービス処理をいたします。ゴルフフロントへご提示ください。



⑪ ソフトエアロビクス

エアロビクスに初めて挑戦するかた、膝や腰にあまり負担をかけられないかた対象のクラスです。音楽に合わせて歩いたり、ステップを覚えたりなど、基本動作を学び、音楽に合わせて体を動かす気持ちよさを感じられます。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

定員 30 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 6 日(火) 午後 1 時～2 時	●誰でも出来る・気軽に続けられることが健康維持増進にとっても大事です。 ●今までダンスやエクササイズを敬遠していたかたも楽しく参加できること間違いなし。是非参加してみたいかがでしょうか。 ・準備体操 ・正しい呼吸方法について ・リズムに合わせて基本ステップ、上半身の動き ・応用ステップ ・曲に合わせて踊ってみよう ・水分補給もしっかりして楽しみましょう ・クールダウンの必要性について	第二総合運動場 体育館
2	9 月 13 日(火) 午後 1 時～2 時		
3	9 月 20 日(火) 午後 1 時～2 時		
4	9 月 27 日(火) 午後 1 時～2 時		

会場・お問い合わせ

【第二総合運動場】

TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

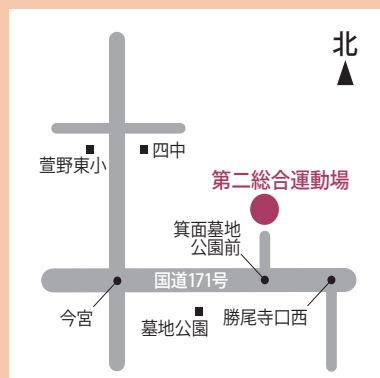
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0026 箕面市外院 1-2-3

交通：◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「箕面墓地前」下車、徒歩約 3 分

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑫フラダンス

フラダンスは非常に動きがゆっくりですので、キビキビ動くことよりも丁寧に踊ることが大切なダンスです。有酸素運動による脂肪燃焼効果や、手と足が異なる動きをすることによる脳トレ、ハワイアンミュージックにより癒し効果など、メリットは様々！

服装・持ち物

運動の出来る服装、汗拭きタオル、飲み物

定員 20 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 26 日(月) 午後 3 時 15 分～4 時 15 分	●ハワイアンミュージックに乗ってリラックスして踊りができます。まだダンスをしたことがない全くの初心者であっても気軽に始められる簡単なダンスを行うところがオススメのポイントです。 ●ゆったりとした動きにはなりますが、ずっと動きつづけるため、見た目と裏腹にハードな一面もあります。 ●自分にあったダンススタイルを探してみるのも楽しいかもしれません。	第一総合運動場 武道館
2	10 月 3 日(月) 午後 3 時 15 分～4 時 15 分		
3	10 月 17 日(月) 午後 3 時 15 分～4 時 15 分		
4	10 月 24 日(月) 午後 3 時 15 分～4 時 15 分		

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場武道館】

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

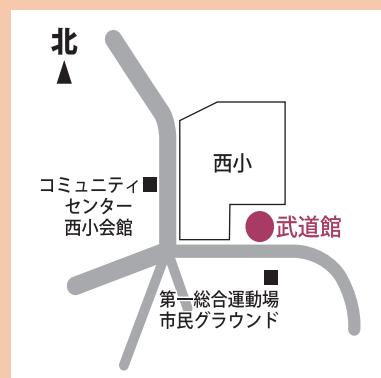
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 13 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約 8 分

または「桜」下車、徒歩約 8 分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑬ グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、普通のゴルフよりルールが簡単で、誰でもすぐ取り組むことができます。初心者ほどプレーの機会が多くなり、努力や工夫で技術が向上する楽しさがあります。

服装・持ち物

運動の出来る服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物

定員 25 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	10 月 5 日(水) 午前 11 時～正午	●グラウンドゴルフはシャフトからヘッドまで専用のクラブを使用し、ホールポストという輪の中に入れるまでの打数を数える、軽スポーツと呼ばれる競技のひとつです。 ・グラウンドゴルフのルールを知ろう ・グリップの握り方、構え方など基本の姿勢、動作を学ぼう ・ボールに当てる感覚を習得しよう ・仲間とおしゃべりしながら試合形式で楽しみましょう *雨天の場合は中止となります。また予備日は1回設けておりますが、2回以上中止となった場合は受講回数が減り、振替・返金等はありません。	第二総合運動場 グラウンド
2	10 月 12 日(水) 午前 11 時～正午		
3	10 月 19 日(水) 午前 11 時～正午		
4	10 月 26 日(水) 午前 11 時～正午		

※令和4年(2022年)11月9日(水)に大会があります。

会場・お問い合わせ

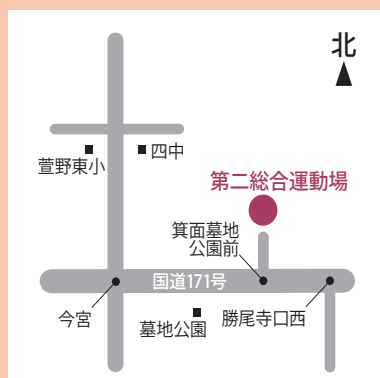
【第二総合運動場】

TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

受付時間：午前9時～午後5時 休館日：第4木曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0026 箕面市外院 1-2-3

交通：◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面墓地前」下車、徒歩約3分

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑭太極拳

世界で唯一「転倒予防に効果的」と立証されている太極拳。「体幹」や「体の重心」を意識する姿勢や動きは、下半身強化にぴったりです。最近つまづきやすいというかた、太極拳でバランス力をアップさせてみませんか。

服装・持ち物

運動の出来る服装、室内用運動靴(底が薄いほうが良い)、汗拭きタオル、飲み物

定員 25 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 7 日(水) 午後 3 時 30 分～5 時		
2	9 月 21 日(水) 午後 3 時 30 分～5 時	このクラスでは、初心者を対象に「太極拳」を「転倒予防」の視点から体験していただきます。太極拳の基本の姿勢を学び、体の重心である「体幹」を意識し、足の運びかたを中心に「重心の移動」を感じましょう。太極拳の数ある動きの中から、足腰の強化に効果的な動きをピックアップしています。	第一総合運動場 武道館
3	10 月 5 日(水) 午後 3 時 30 分～5 時		
4	10 月 19 日(水) 午後 3 時 30 分～5 時		

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【第一総合運動場武道館】

TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 4 木曜日(休日の場合は翌日)

〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1

交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 13 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス

(オレンジゆずるバス)「新稲東」下車、徒歩約 8 分

または「桜」下車、徒歩約 8 分

※駐車場は数に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

