

2025年度

短期教室

11月開始

かんたんストレッチ

関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を取り入れた運動で運動不足解消、リフレッシュしませんか！？
体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます。

会場 柴原体育館 2F 第2競技場

内容 ストレッチを中心にした軽運動

日程 11月4日,11日,18日,25日/12月2日

対象 中高齢者

定員 60名

時間 12:15～13:00

受講料 1,500円(税込)/全5回

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

※この教室はシューズは必要ありません



1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：10/6(月)9:00～10/12(日)23:59
	来館受付：10/6(月)9:00～10/12(日)20:30
抽選結果	10/20(月)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	10/21(火)9:00～10/27(月)20:30

※2次申込受付(市外の方)は当教室が定員に満たない場合、10月30日(木)より受付致します。

※10月30日(木)8:45から9:00までの間に来られた方で2次募集枠の定員を超えた場合抽選致します。

WEB申込



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。

市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。

※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。

豊中市立柴原体育館

豊中市柴原町4-4-18

06-6843-7877

2025年度

短期教室

11月開始

NEWクラス!!

【金曜】かんたんストレッチ

関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を
取り入れた運動で運動不足解消、リフレッシュしませんか！？
体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます。

会場 柴原体育館 2F 第2競技場

内容 ストレッチを中心にした軽運動

日程 11月14日,21日,28日,12月5日（金曜日）

対象 中高齢者

11月4日スタート【火曜】かんたんストレッチを
受講される方は、本教室抽選申込はできません。
2次申込以降、定員に空きがある場合申込ができます。

定員 60名

時間 11:15～12:00

受講料 1,200円(税込)/全4回

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

※この教室はシューズは必要ありません



1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：10/6(月)9:00～10/12(日)23:59
	来館受付：10/6(月)9:00～10/12(日)20:30
抽選結果	10/20(月)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	10/21(火)9:00～10/27(月)20:30

※2次申込受付（市外の方）は当教室が定員に満たない場合、10月30日(木)より受付致します。

※10月30日(木)8:45から9:00までの間に来られた方で2次募集枠の定員を超えた場合抽選致します。

WEB申込



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。

市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。

※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。

豊中市立柴原体育館

豊中市柴原町4-4-18

06-6843-7877



ひよこっこ体操



子どもと一緒に保護者の方も体を動かします。
子どもと保護者のコミュニケーションを大切にしたいプログラムです。

- 会場 柴原体育館 2F 第2競技場
- 内容 子どもと保護者で一緒に楽しく運動を行います。
- 日程 11月14日,21日,28日,12月5日（金曜日）
- 対象 2歳と保護者 ※2023年4月2日から2024年4月1日生まれの方が対象です。
- 定員 25組
- 時間 9:30～10:30
- 受講料 2,000円(税込)/全4回
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
※この教室はシューズは必要ありません



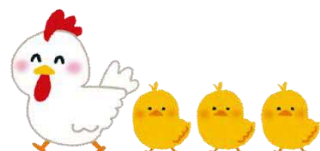
1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：10/6(月)9:00～10/12(日)23:59
	来館受付：10/6(月)9:00～10/12(日)20:30
抽選結果	10/20(月)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	10/21(火)9:00～10/27(月)20:30

※2次申込受付（市外の方）は当教室が定員に満たない場合、10月30日(木)より受付致します。
※10月30日(木)8:45から9:00までの間に来られた方で2次募集枠の定員を超えた場合抽選致します。

WEB申込



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。
市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。
※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。
※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。
カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。
※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。



豊中市立柴原体育館
豊中市柴原町4-4-18
06-6843-7877

2025年度

短期教室

11月開始

ナイト・ストレッチ

関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を
取り入れた運動で運動不足解消、リフレッシュしませんか！？
体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます。

会場 柴原体育館 2F 第2競技場

内容 ストレッチを中心にした軽運動

日程 11月17日/12月1日,8日,15日,22日

対象 高校生以上

定員 55名

時間 19:15～20:15

受講料 1,500円(税込)/全5回

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

※この教室はシューズは必要ありません



1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：10/6(月)9:00～10/12(日)23:59
	来館受付：10/6(月)9:00～10/12(日)20:30
抽選結果	10/20(月)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	10/21(火)9:00～10/27(月)20:30

※2次申込受付(市外の方)は当教室が定員に満たない場合、10月30日(木)より受付致します。

※10月30日(木)8:45から9:00までの間に来られた方で2次募集枠の定員を超えた場合抽選致します。

WEB申込コード



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。

市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。

※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。



豊中市立柴原体育館
豊中市柴原町4-4-18
06-6843-7877