

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 5月25日/6月1日,8日,15日,22日,29日

対象 高校生以上

定員 55名

時間 19:15～20:15

受講料 2,160円(税込)/全6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：4/7(火)9:00～4/13(月)23:59

来館受付：4/7(火)9:00～4/13(月)20:30

抽選結果

4/17(金)13:00

HP・館内掲示・お電話にて

入金期間

4/18(土)9:00～4/24(金)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、4月27日(月)より受付致します。

※4月27日(月)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

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	5月26日/6月2日,9日,16日,23日/7月7日
対象	中高齢者
定員	60名
時間	12:30～13:15
受講料	2,160円(税込)/全6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：4/7(火)9:00～4/13(月)23:59
	来館受付：4/7(火)9:00～4/13(月)20:30
抽選結果	4/17(金)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	4/18(土)9:00～4/24(金)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、4月27日(月)より受付致します。

※4月27日(月)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



はだしでシヨートテニス

シヨートテニスとは、スポンジボールを使ったテニスです。
ボール慣れやラケットの使い方を楽しく覚えます。

会場 柴原体育館 2F 第2競技場

日程 5月11日,18日,25日/6月1日,8日 (月曜日)

対象 年中・年長

定員 20人

時間 15:30~16:15

受講料 3,000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：4/7(火)9:00~4/13(月)23:59
	来館受付：4/7(火)9:00~4/13(月)20:30
抽選結果	4/17(金)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	4/18(土)9:00~4/24(金)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、4月27日(月)より受付致します。

※4月27日(月)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。

※ご入金は上記期間内をお願いいたします。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 子どもと保護者と一緒に楽しく運動を行います。

日程 5月8日,15日,22日,29日（金曜日）

対象 2歳と保護者 **※2024年4月2日から2025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 2,400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：4/7(火)9:00～4/13(月)23:59

来館受付：4/7(火)9:00～4/13(月)20:30

抽選結果

4/17(金)13:00

HP・館内掲示・お電話にて

入金期間

4/18(土)9:00～4/24(金)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、4月27日(月)より受付致します。

※4月27日(月)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

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 5月8日,15日,22日,29日 (金曜日)

対象 中高齢者

5月26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。

定員 60名

2次申込以降、定員に空きがある場合申込ができます。

時間 11:15～12:00

受講料 1,440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：4/7(火)9:00～4/13(月)23:59

来館受付：4/7(火)9:00～4/13(月)20:30

抽選結果

4/17(金)13:00

HP・館内掲示・お電話にて

入金期間

4/18(土)9:00～4/24(金)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、4月27日(月)より受付致します。

※4月27日(月)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。

豊中市立柴原体育館

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。

豊中市柴原町4-4-18

※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。

06-6843-7877