【2027年1月～スタート教室のご案内】

※一部教室は2026年12月からとなります

月曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
月曜日	15歳以上（中学生除く）	太極柔力球	1/4・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15	10:00～11:30	会議室	【全10回】3,600円（税込）	20		
	15歳以上（中学生除く）	体幹トレーニング		10:00～11:00	第2競技場	【全10回】6,000円（税込）	50		
	15歳以上（中学生除く）	バドミントン		13:00～14:30	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	60		
	中・高齢者	楽しいエクササイズ		13:30～14:30	会議室	【全10回】3,600円（税込）	35		
	年少	Kids Fit A/B		A 15:00～16:00	第3競技場（柔道場）	【全10回】6,000円（税込）	各25		
	年中・年長			B 16:10～17:10					
	年中・年長	チアリーディングA		17:00～17:50	第1競技場（1/2面）	【全10回】3,600円（税込）	35		
	小学１・２年生	チアリーディングB		18:00～18:50	第1競技場（1/2面）	【全10回】3,600円（税込）	30		
	小学3年～中学生	チアリーディングC		18:00～18:50	第1競技場（1/2面）	【全10回】3,600円（税込）	25		
	高校生以上						10		

短期/子ども　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
月	小学生	バスケット特別コース ベーシック クラス（エンジョイ）	1/4・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15	17:45～19:15	第1競技場（1/2面）	【全10回】16,500円（税込）	25		
		バスケット特別コース ベーシック クラス（アドバンス）					25		
	小学4年～中学生	バスケット特別コース アドバンス＋ クラス（アドバンス＋）		19:15～20:45			25		
		バスケット特別コース アドバンス＋ クラス（エリート）					25		
	年長～小学２年生	キッズダンスA/B		A 17:45～18:45	会議室	【全10回】8,800円（税込）	20		
	小学3年～6年生			B 19:00～20:00			20		
木	A 年中・年長	苦手克服さかあがり教室A/B	1/7・14・21・28 2/4	A 15:30～16:30	第1競技場（1/2面）	【全5回】3,000円（税込）	25		
	B 小学1～3年生			B 16:40～17:40			30		

火曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
火曜日	2024.4/2～2025.4/1生まれのお子様と保護者	ひよこっこ体操A/B	1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16	A 9:30～10:30	第3競技場（柔道場）	【全10回】6,000円（税込）	各25組		
				B 10:45～11:45					
	15歳以上（中学生除く）	ヨーガA/B		A 13:30～15:00	第3競技場（柔道場）	【全10回】3,600円（税込）	各60		
				B 15:15～16:45					
	15歳以上（中学生除く）	バレーボール		19:00～20:30	第2競技場	【全10回】3,600円（税込）	30		

水曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
水曜日	2022.4/2～2024.4/1生まれのお子様と保護者	幼児ふれあい体操	1/6・13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10	9:20～10:30	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	100組		
	15歳以上（中学生除く）	はじめてヨガ		10:00～11:00	会議室	【全10回】6,000円（税込）	30		
	15歳以上（中学生除く）	ピラティス		11:00～12:00	第1競技場	【全10回】6,000円（税込）	80		
	15歳以上（中学生除く）	卓球		13:10～14:40	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	90		
	小学1年～6年生	こどもバスケットボール		17:45～19:00	第1競技場	【全10回】2,400円（税込）	80		
	15歳以上（中学生除く）	バスケットボール		19:15～20:45	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	65		

木曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
木曜日	2歳以下のお子様と保護者 ※お一人でも参加可。	こづれOKヨガ	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18	10:00～11:00	会議室	【全10回】6,000円（税込）	17		
	15歳以上（中学生除く）	さわやか体操		10:00～11:30	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	50		
	15歳以上（中学生除く）	骨盤ヨガ		11:15～12:15	会議室	【全10回】6,000円（税込）	30		
	15歳以上（中学生除く）	太極拳		13:10～14:40	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	100		

金曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
金曜日	15歳以上（中学生除く）	ソフトエアロビクス	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12	9:20～10:30	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	120		
	15歳以上（中学生除く）	エアロビクス		10:50～12:00	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	100		
	中・高齢者	いきいき体操		13:30～15:00	第1競技場	【全10回】3,600円（税込）	120		
	年中・年長	トランポリンA		15:30～16:30	第1競技場（1/2面）	【全10回】6,000円（税込）	50		
	小学1・2年生	トランポリンB		16:35～17:35	第1競技場（1/2面）	【全10回】6,000円（税込）	50		
	小学3～6年生	トランポリンC		17:40～18:40	第1競技場（1/2面）	【全10回】6,000円（税込）	50		
	中学生	トランポリンD		18:45～19:45	第1競技場（1/2面）	【全10回】6,000円（税込）	30		
	15歳以上（中学生除く）	トランポリンE		19:50～20:50	第1競技場（1/2面）	【全10回】6,000円（税込）	30		
	15歳以上（中学生除く）	ナイトエアロビクス		19:20～20:30	第２競技場	【全10回】3,600円（税込）	50		





土曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
土曜日	年中・年長	器械運動A	12/19・26 1/9・16・23 2/6・13・20 3/6・13	9:10～10:00	第2競技場	【全10回】3,600円（税込）	35		
	年中・年長	ジュニア器械体操A		10:10～11:10	第2競技場	【全10回】8,400円（税込）	30		
	小学1～3年生	器械運動B		11:20～12:10	第2競技場	【全10回】3,600円（税込）	40		
	小学1・2年生	ジュニア器械体操B		13:10～14:10	第2競技場	【全10回】8,400円（税込）	30		
	小学3～6年生	ジュニア器械体操C		14:20～15:20	第2競技場	【全10回】8,400円（税込）	30		
	15歳以上（中学生除く）	合気道		18:30～20:00	第3競技場（柔道場）	【全10回】3,600円（税込）	40		



日曜日　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)	QRコード(2次募集)
日曜日	小・中学生	柔道	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14	9:15～10:45	第3競技場（柔道場）	【全10回】2,400円（税込）	45		
	15歳以上（中学生除く）			10:45～12:15		【全10回】3,600円（税込）	10		

短期/大人　開催教室

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	QRコード(1次募集)
水	15歳以上（中学生除く）	ZUMBA	1/6・13・20・27 2/3	11:30～12:30	会議室	【全5回】5,500円（税込）	25	

その他

曜日	対象/クラス名		日程	時間	場所	料金	定員	お申込日
土	小学4年～17歳	障がい児チャレンジスポーツ	1/16	9:50～10:50	第1競技場	240円（税込）	20	当日来館
	3歳～小学3年生			11:00～12:00			20	
土	どなたでも	ニュースポーツデイ	2/20 3/20	9:30～11:30	第1競技場	無料	なし	当日来館

豊泉家千里体育館でトレーニングデビューしませんか？



全曜日/9:00～21:00
対象/15歳以上（中学生は除く）
各種トレーニングマシンを取り揃え、目的に応じて運動できます。
※ご利用には個人利用料が必要となります。

≪お申込み方法≫

【豊中市　在住・在勤・在学の方対象】

1次抽選申込期間：**10月16日(金)～10月29日(木)**　**※10月31日（土）休館日**
1次抽選申込結果：<WEB申込>11月3日(火)15:00以降に登録されたメールへ送信いたします。
<窓口申込>11月3日(火)15:00以降にHP・館内に抽選結果を掲載いたします。
入金期間：**11月4日(水)～11月17日(火)**　※フロント窓口でご入金ください。
※入金期間内に入金が無い場合は、キャンセルとなります。
入金時間：9:00～20:30

【豊中市以外の方、上記期間にお申込みされていない方対象（定員に空きがある場合）】

↳※2次募集もWEB申込ができるようになりました。（窓口での2次募集も行います。）
（該当する教室の空き状況は11月22日（日）15:00以降にHPにて告知いたします。）
2次抽選申込期間：**11月23日（月）～11月29日（日）**　**※11月30日（月）休館日**
2次抽選申込結果：<WEB申込>12月5日（土）15:00以降に登録されたメールへ送信いたします。
<窓口申込>12月5日（土）15:00以降にHP・館内に抽選結果を掲載いたします。
入金期間：**12月6日（日）～12月12日（土）**　※フロント窓口でご入金ください。
（期間中に入金が無い場合は、キャンセルとなります。）

【抽選申込をせず、直接窓口にてお申込みされる方対象（2次募集後、定員に空きがある場合）】

12月18日(金)9:00～各初講日前日までに窓口にてご入金ください。
（該当する教室の空き状況は12月17日（木）15:00以降にHPにて告知いたします。）

≪抽選申込方法について≫

- **ご本人様のみの受付となります。代理受付は出来かねますのでご了承ください。**
- **1次抽選申込は豊中市在住(在勤・在学)の方に限ります。**
  ※市外の方は受付終了後に定員に達していない場合お申込みいただけます。
- フロント・WEBいずれかでお申込みください。重複申込はご遠慮ください。
- WEB申込は「WEB申込サイトQRコード」「豊泉家千里体育館ホームページ」からお申込みください。
- WEB申込をされない方は利用者登録カードをご持参の上で申込期間中にフロント窓口でお申込みください。（抽選は公平に行います。
  当選結果は豊泉家千里体育館HP・館内掲示でご確認いただけます。）
- 他の方への当選権利の譲渡はできません。

≪キャンセルについて≫

- **入金期間内にご入金が無い場合は、キャンセル扱いとなります。**
- **ご入金後のキャンセルは致しかねます。**

《豊泉家　千里体育館》
新千里東町3-8-1　06-6871-2233
駐車場144台（うち障がい者用4台）
※最初の30分は無料。以降30分毎に100円加算。

豊泉家千里体育館
総合ホームページ

豊中市屋内施設
インスタグラム

豊泉家千里体育館　【スポーツ教室のご案内】

《成人対象教室》

月曜日	楽しいエクササイズ	介護予防や生活習慣改善を目標とした、自宅でもできる体操の紹介・実施や、担当講師による健康に関する講和を取り入れた教室です。体力に自信のない方や、運動経験の少ない方にお勧めしております。
	太極柔力球	専用のラケットとボールを用いて、リズミカルに身体を動かす中国で生まれたニュースポーツです。音楽に合わせて身体に無理のないゆったりとした動きで行い、シェイプアップや代謝を上げたい方や、正しい姿勢を身につけたい方にお勧めです。
	体幹トレーニング	初心者の方でも簡単に始められるトレーニング。体幹を鍛えて美しいボディを目指しましょう！
	バトミントン 	バドミントンの基本技術の習得、仲間づくりを目的とします。段階に応じて指導を行いますので、楽しく、運動不足の解消・体力づくりといった目的、初めての方もご参加いただけます。
	チアリーディング	チアリーディングの基本動作を習得する教室です。音楽に合わせ楽しみながら身体全体を動かし、基礎体力の向上やリズム感、協調性や表現力を育みます。
火曜日	ヨーガ	普段よりも深い呼吸を意識し、ゆっくりとした動きを自分のペースで進めていきます。形を重視するのではなく、心の調和を目的としています。
	リラクゼーションヨガ	ゆったりとした動きで呼吸にあわせて腰や背中また、ストレッチポールを使用した『筋膜リリース』で筋肉をほぐし、自律神経を整えるポーズを行います。初心者の方や運動が苦手の方でも安心して始めることができる魅力的なヨガです。
	バレーボール	バレーボールの基本技術の習得、仲間づくりを目的とします。段階に応じて指導を行いますので、楽しく、運動不足の解消・体力づくりといった目的、初めての方もご参加いただけます。
水曜日	卓球 	卓球の基本技術の習得、仲間づくりを目的とします。段階に応じて指導を行いますので、楽しく、運動不足の解消・体力づくりといった目的、初めての方もご参加いただけます。
	ピラティス	ピラティスはヨガ太極拳の要素を取り入れたエクササイズです。体の深層部にあり、体幹に関連するインナーマッスルを鍛えることで、筋肉を強化して体のゆがみを解消して体全体のバランスを整えることを目指します。
	はじめてヨガ	初心者の方でも簡単に始められるヨガ教室です。体力に自信のない方、初めてヨガをチャレンジする方にお勧めです♪
	ZUMBA	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて体を動かすZUMBAは、動きを覚えるダンスプログラムとは違い、年齢、性別を問わずどなたでも楽しめるプログラムです♪
	幼児ふれあい体操（親子教室）	親子のふれあいだけでなく、参加者同士の交流を深めることを目的とし、からだを動かしたり、友達と一緒に遊んだりする楽しさを知り、心身ともに調和のとれた発育・発達を目指します。
	バスケットボール	バスケットボールの基本技術を習得し、バスケットボールの楽しさやおもしろさを知ってもらうことを目的とした教室です。ボールに慣れる運動から始め、ドリブル・パス・シュート・ゲームへと発展します。
木曜日	こづれOKヨガ	2歳以下の小さなお子様と一緒にご参加いただけるヨガクラスです。 ※託児はございませんので、お子様の安全管理は参加者の方でお願いします。 ※お一人様でもご参加いただけます。
	骨盤ヨガ	骨盤を正しい位置に整え、腰痛の改善だけではなく、肩こり・むくみ・冷え性などの改善も期待できます。是非、ご参加ください！
	太極拳	主に「二十四式太極拳」を行います。健康保持を目的としていますので、年齢や性別を問わず、どなたでも楽しくご参加いただけます。
	さわやか体操	運動不足解消を目的とした教室です。ソフトバレーボール等様々なスポーツを体験でき、仲間やお友達とわいわい楽しく動きたい方にお勧めです。

	ソフトエアロビクス	リズムに合わせて楽しく体を動かします。エアロビクス初心者でも、気軽に参加できる教室です。簡単で初歩的な動きを組み合わせて有酸素運動や脂肪燃焼、筋力トレーニングを行います。思いっきり汗をかきたい方にお勧めです。
	エアロビクス ナイトエアロビクス	音楽リズムに合わせて楽しく体を動かし、初心者でも、気軽に参加できる教室です。簡単で初歩的な動きを組み合わせて有酸素運動や脂肪燃焼を行います。おもいっきり汗をかきたい方にお勧めです。
金曜日 	いきいき体操	充実した日常生活を送るために必要な体力や筋力をつけることを目的とした教室です。ウォーキングや頭の体操、ボール等の道具を使い、楽しみながら健康維持・増進を目指します。
	背骨 コンディショニング	背骨を整えることからあらゆるカラダの不調を改善する画期的なプログラムです。この背骨の歪みを体操や手技により改善することによって、症状の改善・緩和を目指していくプログラムになります。
	ナイトストレッチ	夜に行うストレッチは、副交感神経を優位にさせ入眠がスムーズになる点が特徴です。ゆったりと無理のない範囲で行うストレッチは、血圧や心拍数をさげ、副交感神経の働きを活発にし、心身ともにリラックスした状態に導いてくれます♪
土曜日	合気道	相手といたずらに強弱を競いません。入信と転換の体捌きと呼吸力から生まれる技によって稽古します。また、心身の錬成を図るのを目的としています。
日曜日	柔道	基本技術の習得、礼儀を学び、武道を通して心身ともに健全な発達を目的としています。段階別にクラス分けを実施、指導を行います。初めての方も安心してご参加頂けます。

《こども対象教室》

	チアリーディング	チアの基本動作を習得する教室です。音楽に合わせ楽しみながら身体全体を動かし、基礎体力の向上やリズム感、協調性や表現力を育みます。
	Kids Fit (キッズフィット)	小学生入学前に、体育運動・協調性を育みます。簡単なゲーム、安全な器具を用いた体育運動をサーキットトレーニングで楽しく実施します。 ※柔道場で裸足で実施します。
月曜日	キッズダンス	リズミカルな曲に合わせて踊ることによる柔軟性や瞬発力の向上を目指します。また、ダンスを通じて子どもたちの協調性やチームワークの向上、友達や仲間と一緒に踊ることでコミュニケーション能力も育みます。
	バスケットボール 特別コース （ベーシック/アドバンス+）	**【ベーシック】**（ミニバスケットボール）　・小学生対象クラス バスケットボールの基礎や知識などを学ぶ、初心者を対象としたクラス。 **【アドバンス】**（ミニバスケットボール）　・小学生対象クラス バスケットボールのゲームで行う、基礎技術の習得を目指すクラスです。 **【アドバンス+】**（大人用ボール・大人用バスケットリング）　・小学4年生~小学6年生対象クラス 中学生に向け、ゲームなど実戦練習を中心としたクラスです。 **【エリート】**（大人用ボール・大人用バスケットリング）　・中学生対象クラス バスケットボールのゲームで活用する、技術の上達を目指すクラスです。
火曜日	ひよこっこ体操	保護者の方と一緒に楽しく身体を動かし、子どもたち・保護者の方々とのコミュニケーションの輪も広がります！（柔道場で実施しております。）
 **水曜日**	幼児ふれあい体操 （親子教室）	親子のふれあいだけでなく、参加者同士の交流を深めることを目的とし、からだを動かしたり、友達と一緒に遊んだりする楽しさを知り、心身ともに調和のとれた発育・発達を目指します。
	こどもバスケットボール	基本技術を習得し、バスケットボールの楽しさやおもしろさを知ってもらうことを目的とした教室です。ボールに慣れる運動から始め、ドリブル・パス・シュート・ゲームへと発展します。
木曜日	苦手克服教室	苦手克服として、とびばこ・鉄棒(全5回制)で実施します。※9月のみかけっこ（全3回制）を実施。
金曜日	トランポリン （大人クラスもあり）	トランポリンの基本動作を習得します。運動・スポーツに親しむ身体能力の基礎、体幹向上を育みます。
土曜日	器械運動	跳箱・マット運動・鉄棒等器械運動の基本動作を習得する教室です。器械運動の楽しさや面白さを知ることを目的としています。
	ジュニア器械体操	器械運動の基本動作に加えて、倒立やブリッジなどの少し難しいものや、新しい技にチャレンジします。器械運動がもっとうまくなりたい方にお勧めです。
日曜日	柔道 	基本技術の習得、礼儀を学び、武道を通して心身ともに健全な発達を目的としています。段階別にクラス分けを実施、指導を行います。初めての方も安心してご参加頂けます。