

教室案内

太极拳教室

(様式)

[日程] 毎週金曜日

[時間] 13:00~14:45

[料金] 月 2000 円 (随時申込)

[対象] 一般

動きはゆっくりでも
汗をかくほどです

ヨガ教室

心も体も
リフレッシュ!!

[曜日] 毎週水曜日

[時間] 13:00~14:30

[料金] 一回 400 円 (当日直接)

[定員] 35 名

フリー卓球

お一人でも
お気軽にどうぞ!

[曜日] 毎週水曜日

[時間] 15:00~17:30

[料金] 一回 200 円 (当日直接)

[定員] 30 名



身体を動かしながら仲間づくりの場としてもいいですよ♪

インディアカ



[日程] 11/13、12/11(月)

[時間] 18:30~20:45

[料金] 一回 100 円 (当日直接)

[対象] 一般男女

大きな羽根のついたインディアカボールを素手で打ち合います。初心者~熟練者。

バウンドテニス



[日程] 毎月第 1・3・4(水)

[時間] 12:00~15:00

[料金] 一回 200 円 (当日直接)

[対象] 一般男女

健康の為、仲間づくりとしても楽しめる生涯スポーツです。初心者大歓迎！

トレーニング室

初めて利用される方は講習会を受講して下さい

(定員 15 名)

トレーニング室 利用講習会日程

受講料 350 円

希望日前日迄に電話か、
直接窓口にて予約が必要
072 (824) 5858

日程は変更になる場合があります。詳しくは「寝屋川市立市民体育館ホームページ」か、電話でお問い合わせください。



ベンチプレス (50 ミリ) を
買い換えました。

トレーニング関係の本を置きました。ご自由に手に取って、身体のことを勉強してくださいね



7月	7日	金	18:30~20:00
	14日	金	13:30~15:00
	30日	日	9:30~11:00
8月	18日	金	18:30~20:00
	20日	日	9:30~11:00
	25日	金	13:30~15:00
9月	4日	月	13:30~15:00
	15日	金	18:30~20:00
	17日	日	9:30~11:00



体育館冠大会

(予定は変更になる場合があります。)

団体名	大会名	実施日	広報 掲載月
ソフトバレー連盟	市民体育館杯秋季交流戦	9月 24 日(日)	—
インディアカ協会	市民体育館杯兼交流大会	11月 19 日(日)	10月号
バドミントン協会	市民体育館杯兼団体戦	12月 10 日(日)	11月号
バウンドテニス協会	市民体育館杯兼秋季大会	10月 29 日(日)	9月号
バレー連盟	市民体育館杯兼会長杯秋季クラス別大会	10月 20 日(金)	—
バスケットボール協会	市民体育館杯兼秋季大会	9月 3 日~24 日(日)	—
柔道連盟	市民体育館杯兼生間杯争奪柔道大会	11月 5 日(日)	9月号
卓球協会	市民体育館杯混合チーム大会	2月 4 日(日)	12月号
レスリング協会	市民体育館杯レスリング大会	3月 10 日(日)	—