

HOS住吉スポーツセンター・屋内プール

2026年 4月～6月

大人のスポーツ教室 日程表

2026.5.1更新

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	休会 制度	都度 参加料	施設 利用料	月会費(月4回料金) ※各月回数変動あり	開催日													
										2026年4月				2026年5月				2026年6月					
										4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	
火	卓球(火曜クラス)	第2体育場	9:30~11:45	北出・多田	18	○	1,650	※	¥4,840	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	バドミントン初級	第1体育場AB	9:45~11:45	山口	60	○	1,650	※	¥4,840	4/7		4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	初級スイム	プール	9:50~10:50	大野	16	△	1,210	※	¥3,520	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2		6/16	6/23	6/30
	かんたんリズム	スタジオ	10:00~11:00	牧野	20	○	1,210	※	¥2,640	4/7		4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9		6/23	6/30
	中級スイム	プール	11:00~12:00	大野	16	△	1,210	※	¥3,520	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2		6/16	6/23	6/30
	姿勢改善・ボディケア	スタジオ	11:10~12:10	牧野	20	○	1,210	※	¥2,640	4/7		4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9		6/23	6/30
	バドミントン中級	第1体育場B	12:30~14:30	山口・福島	30	○	1,650	※	¥4,840	4/7		4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	カラダすっきりエクササイズ	スタジオ	13:45~14:45	前田	20	○	1,210	※	¥2,640	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	ZUMBA GOLD	スタジオ	15:00~15:50	YOSHIKO	20	○	1,210	※	¥3,520	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	社交ダンス	多目的室	16:00~17:00	井上	20	○	2,200		¥7,260	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
AQUA ZUMBA	プール	16:10~16:55	YOSHIKO	20	○	1,210	※	¥3,520	4/7	4/14	4/21	4/28		5/5	5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
いわはしかおりヨガ健康教室(火)	スタジオ	19:30~20:30	いわはし	20	○	1,210	※	¥2,640	4/7	4/14	4/21	4/28		5/12	5/19	5/26		6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	
住吉さわやか体操Ⅰ	スタジオ	9:30~10:30	前田	20	○	1,210	※	¥2,640	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24		
水	少人数制初心者スイム	プール	10:00~10:40	富田	6	△	1,650	※	¥4,840	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	住吉さわやか体操Ⅱ	スタジオ	10:45~11:45	石賀	20	○	1,210	※	¥2,640	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	初級スイム	プール	10:50~11:50	富田	16	△	1,210	※	¥3,520	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	中級スイム	プール	12:00~13:00	富田	9	△	1,650	※	¥4,840	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	ステップアップスイム	プール	13:10~14:10	富田	6	△	1,650	※	¥7,260	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	健康体操	スタジオ	13:15~14:30	斉藤	20	○	1,210	※	¥2,640	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	アクアパーソナル40	プール	14:15~14:55	富田	1	△		※	(1回) ¥4950	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	元氣アップ体操	スタジオ	14:45~15:45	海野	20	○	1,210	※	¥2,640	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3		6/17	6/24	
	バドミントン	第1体育場A	19:15~20:45	一柳・深江	25	○	1,650	※	¥4,840	4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
	硬式テニス(初級)	第1体育場B	19:15~20:45	三輪	10	○	1,650	※	¥5,720	4/1	4/8		4/22		5/13	5/20	5/27			6/10	6/17		
木	太極拳	スタジオ	10:00~11:00	藤岡	20	○	1,210	※	¥2,640	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25	
	理学療法士と始める!いきいき健康教室	会議室	10:00~11:00	田伏	10	○	1,650	※	¥4,400	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25	
	硬式テニス(初級)	第1体育場B	10:00~11:30	上野	15	○	1,650	※	¥4,840	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25	
	いわはしかおりヨガ健康教室(木)	スタジオ	11:30~12:30	いわはし	20	○	1,210	※	¥2,640		4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25	
金	エンジョイミット	プール	10:15~11:00	大野	20	△	1,210	※	¥2,640	4/3		4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
	ヨガ70	スタジオ	10:30~11:40	岡田	20	○	1,210	※	¥2,640	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
	アクアダンス	プール	11:10~11:55	大野	20	△	1,210	※	¥2,640	4/3		4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
	卓球(金曜クラス)①	第2体育場	12:00~13:30	梅屋	15	○	1,650	※	¥4,840	4/3	4/10	4/17	4/24		5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
	やさしいピラティス	スタジオ	12:30~13:30	大野	20	○	1,210	※	¥2,640	4/3		4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
	卓球(金曜クラス)②	第2体育場	13:45~15:15	梅屋	15	○	1,650	※	¥4,840	4/3	4/10	4/17	4/24		5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
	ナニアロハ	スタジオ	14:15~15:00	草西	16	○	1,210	※	¥2,640	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	
土	硬式テニス(初級)	第1体育場B	19:00~20:30	三輪	10	○	1,650	※	¥5,720	4/3	4/10		4/24		5/15	5/22	5/29			6/12	6/19		
	いわはしかおりヨガ健康教室(土)	スタジオ	9:30~10:30	いわはし	20	○	1,210	※	¥2,640		4/11	4/18	4/25		5/9	5/16	5/23		6/6	6/13	6/20	6/27	
	リミテッドスイムセッションラボ	プール	10:00~11:00	選任コーチ	4	○	2,500	※	¥8,800	4/4	4/11	4/18	4/25		5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
	少人数制スイミングスクール	プール	12:15~13:15	柴田	7	△		※	¥7,260	4/4	4/11	4/18	4/25		5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
日	社交ダンス	第2体育場	12:50~14:50	栗林・左雲	20	○	1,650	※	¥4,840		4/11	4/18			5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
	はじめてヨガ70	スタジオ	13:10~14:20	岡田	20	○	1,210	※	¥2,640	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	
	ヨガ70	スタジオ	9:30~10:40	岡田	20	○	1,210	※	¥2,640	4/5	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	
自力整体	スタジオ	14:00~15:00	片倉	20	○	1,210	※	¥2,640	4/5	4/12	4/19		5/3	5/10	5/17	5/24		6/7	6/14	6/21			

【お知らせ】(土)社交ダンス 6/6・20 14:00-16:30 B1スタジオにて開催

2026年 4月～6月

ジュニアスポーツ教室 日程表

曜日	クラス名	場所	時間	担当	定員	休会 制度	都度 参加料	施設 利用料	月会費 (4回実施時)	開催日												
										2026年4月				2026年5月				2026年6月				
										4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24	
水	ジュニアスイミング SC7	屋内プール	15:30~16:30	選任コーチ	40	○	-	※	¥7,260	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24
	ジュニアスイミング SC8	屋内プール	16:30~17:30	選任コーチ	50	○	-	※	¥7,260	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24
	ジュニアスイミング SC9	屋内プール	17:30~18:30	選任コーチ	60	○	-	※	¥7,260	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27		6/3	6/10	6/17	6/24
木	ジュニアスイミング SD7	屋内プール	15:30~16:30	選任コーチ	40	○	-	※	¥7,260	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
	ジュニアスイミング SD8	屋内プール	16:30~17:30	選任コーチ	50	○	-	※	¥7,260	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
	ジュニアスイミング SD9	屋内プール	17:30~18:30	選任コーチ	60	○	-	※	¥7,260	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
	ジュニア体操教室	第2体育場	15:30~16:25	選任コーチ	20	○	-	※	¥7,260	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
	ジュニア体操教室	第2体育場	16:30~17:25	選任コーチ	20	○	-	※	¥7,260	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
	ジュニアフットサルA	第1体育場A	16:40~17:40	選任コーチ	10	○	-	※	¥5,500	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
金	ジュニアフットサルB	第1体育場A	17:50~18:50	選任コーチ	10	○	-	※	¥6,160	4/2	4/9	4/16	4/23		5/14	5/21	5/28		6/4	6/11	6/18	6/25
	ジュニア体操教室	第2体育場	15:30~16:25	選任コーチ	20	○	-	※	¥7,260	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29		6/5	6/12	6/19	6/26
	ジュニア体操教室	第2体育場	16:30~17:25	選任コーチ	20	○	-	※	¥7,260	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29		6/5	6/12	6/19	6/26
土	ジュニアバドミントン	第1体育場B	16:25~17:45	谷田	20	○	-	※	¥6,600	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22						