

# 大和郡山市九条スポーツセンター 教室カレンダー(4月~6月)

4 April						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 ①	18 ①
19 ①	20 ①	21	22 ①	23 ①	24 ②	25 ②
26 ②	27 ②	28	29 ②	30 ②		

6 July						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ⑥	2	3 ⑦	4 ⑦	5 ⑦	6 ⑦
7 ⑦	8 ⑦	9	10 ⑧	11 ⑧	12 ⑧	13 ⑧
14 ⑧	15 ⑧	16	17 ⑨	18 ⑨	19 ⑨	20 ⑨
21 ⑨	22 ⑨	23	24 ⑩	25 ⑩	26 ⑩	27 ⑩
28 ⑩	29 ⑩	30				

5 June						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ③	7 ③	8 ③	9 ③
10 ③	11 ③	12	13 ④	14 ④	15 ④	16 ④
17 ④	18 ④	19	20 ⑤	21 ⑤	22 ⑤	23 ⑤
24 ⑤	25 ⑤	26	27 ⑥	28 ⑥	29 ⑥	30 ⑥
31 ⑥						



… 教室開催日



… 休館日

●biima sports教室について  
以下のスケジュールで実施いたします。  
4月 11日・18日・25日  
5月 9日・16日・23日  
6月 6日・13日・20日  
(3ヶ月間・全9回/月3回)

## 〈 教室申込受付について 〉

- 申込受付開始日 : **4月8日(水)** 9:00より受付にて申込受付開始
- 継続でご参加される方 : 現在在籍されているクラス(時間)でのお申し込みが可能です。  
受付にて申込用紙のご記入と料金のお支払いをお願いいたします。
- 新規でご参加される方 : 空き枠があるクラスでのご案内になります。  
受付にて空き枠をご確認の上、お申し込みください。

各種お問い合わせは

TAC・テルウェル共同事業体  
代表企業 株式会社東京アスレティッククラブ  
メール:yamatokoriyama@tac-sports.co.jp

# 大和郡山市九条スポーツセンター

## 子ども 教室一覧

### 子ども水泳教室

クラス名	曜日・時間	対象	内容	料金
リトル	(金) 14:30~15:30	2歳~4歳	独自の進級基準に沿って練習を行い泳力を養います。水慣れから基礎技術、4泳法の習得まで段階的な指導を行い、泳ぐ力だけでなく水中での安全意識や体力の向上も図ります。お子さま一人ひとりの成長に合わせて指導を行い、達成感を感じながら楽しく続けられる教室です。	10回教室(2.5ヶ月) 12,500円(税込)
キッズ(B)	(月・水~金) 15:30~16:30 (土) 9:15~10:15	3歳半~小2		
ジュニア1(C)	(月・水~金) 16:30~17:30 (土) 10:15~11:15 (土) 11:15~12:15	3歳半~小学生		
ジュニア2 ジュニア2+(D・D+)	(月・水~金) 17:30~18:30 (土) 12:15~13:15	5歳~中学生		

※表中の( )内は旧クラス名です。

Bクラス → キッズクラス / Cクラス → ジュニア1クラス

Dクラス → ジュニア2クラス / D+クラス → ジュニア2+クラス

### 子どもフロア教室

クラス名	曜日・時間	対象	内容	料金
キッズダンス	(月) 15:10~16:00	年少~年長	HIPHOPの基本を中心に色々なステップコンビネーションを覚え音楽に合わせて踊ります。 ※Jr.ダンス教室にお申込みの際は、入門クラスでの1回体験が必要となります。	10回教室(2.5ヶ月) 12,500円(税込)
Jr.ダンス教室 入門 ※要体験	(月・木) 16:15~17:15	4歳~ 小学4年生		
Jr.ダンス教室 初級	(月・木) 17:20~18:20	講師の推薦者		
Jr.ダンス教室 初・中級	(月・木) 18:30~19:30	講師の推薦者		
Jr.ダンス教室 中級	(月・木) 19:40~20:40	講師の推薦者		
子ども バレエ教室	(水) 15:10~16:10 16:20~17:20	年長~小3 小4~小6	小学生を対象に、バレエを通して基礎体力の向上を目指すクラスです。令和8年4月からの教室より、バレエバーを使用したレッスンも取り入れて実施します。	9回教室 (3ヶ月) 19,800円(税込)
子ども 体操教室	(金) 15:30~16:20 16:30~17:25 17:35~18:35	4歳~ 年長~ 小・中学生	マット運動、跳び箱、鉄棒など運動能力向上に適した教室です。学校体育に準ずるカリキュラムです。	
空手教室 入門・初級	(土) 16:45~17:45	4歳~大人	基本稽古を中心とし、技術のみならず、礼儀も指導します。皆様の目的・年齢・体力・性別且つ成長過程に応じ生涯武道としてムリのないキメ細やかな指導を心がけていきます。	
空手教室 中・上級	(土) 18:00~19:00	講師の推薦者		
biima sports	(土) 14:30~15:20 15:30~16:20	年少~年長 小1~小3	テニス、バスケット、なわとび、野球、サッカーなどいろいろなスポーツを体験し、基礎体力向上、自分に適したスポーツ発掘をしていく教室です。 (2カ月ごとに種目が変わります)	

# 大和郡山市九条スポーツセンター

## 大人 教室一覧

### 大人プール教室

クラス名	曜日・時間	対象	内容	料金
アクアウォーキング	(月・水) 13:00~14:00 (金) 11:20~12:20	16歳以上	水の浮力・抵抗を利用して水中歩行運動を行います。膝・腰に負担をかけないで歩行運動を行い、筋力UP運動不足解消になります。	10回教室 (2.5ヶ月) 9,630円(税込)
アクアビクス	(月) 11:30~12:30 (木) 10:00~11:00	16歳以上	水の浮力・抵抗を利用して有酸素運動を行い、膝・腰に負担をかけないで脂肪燃焼・筋力UPを行います。	10回教室(2.5ヶ月) 12,500円(税込)
かんたんアクア	(金) 13:00~14:00	16歳以上	初心者向けのアクアビクス入門クラスです。膝・腰に負担をかけずに有酸素運動を行います。	
大人水泳教室 初級 中級	(水) 11:20~12:20 (木) 19:00~20:00 (金) 10:10~11:10	16歳以上	初級クラスは、水に浮く事から始め、クロール・背泳ぎの習得を目指します。 中級クラスは平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。クロール・背泳ぎの習得済みが前提となります。	

### 大人スタジオ教室

クラス名	曜日・時間	対象	内容	料金
肩こり腰痛ケア 体操	(月・木) 10:00~11:00 (水) 11:15~12:15	16歳以上	筋力トレーニングとストレッチにより、筋肉の強化と柔軟性を高め、肩こり・腰痛を予防・改善していきます。	10回教室 (2.5ヶ月) 9,630円(税込)
ヨガ教室	(月) 19:10~20:10 (水・土・日) 10:00~11:00 (木) 11:30~12:00	16歳以上	ゆったりとポーズをとりながらココロとカラダをほぐします。運動不足解消、リラクゼーションに効果的です。	10回教室(2.5ヶ月) 12,500円(税込)
はじめての ピラティス教室	(月・金) 11:15~12:15	16歳以上	胸をしっかりと膨らませて深い呼吸をしながらコア(身体の中心)を鍛えます。日常生活で歪んだ体のバランスを整えてしなやかなボディラインを作りましょう！	
はじめての JAZZダンス	(水) 13:30~14:30	16歳以上	身体をゆっくり目覚めさせながら、ヨガやバレエの動きも取り入れ、踊るための体づくりを丁寧にしていきます。色々な曲にあわせてカッコよく、時には美しく、振付を楽しみながら踊ります。	
ひきしめヨガ	(水) 19:00~20:00	16歳以上	ヨガベルトを使用して、筋膜を柔らかくすることで、筋力の回復をはかり、日常生活で歪んだ体を整えていきます。	
ゆすり瞑想 整体体操	(木) 13:00~14:00	16歳以上	目を閉じながら心を静め呼吸を深め自分を感じ、背骨をうならせながら自律神経、脳波を正常な状態へ戻し本来お持ちの治癒力、回復力を高めていきます。気功、瞑想、太陽礼拝の要素を含む整体体操。体力の無い方お勧めです。	
楽トレ	(金) 9:30~10:30	16歳以上	リンパと血の巡りを良くし、深い呼吸で代謝を高め、体軸を整え全身の歪みをリセットします。身体コンディショニング、老廃物の排出を促します。	
ダンスエアロ	(金) 19:15~20:15	16歳以上	エアロビクスにダンスの動きを取り入れた、楽しい有酸素運動です。マットでのトレーニングやストレッチも行き、楽しみながら脂肪燃焼効果を得ます。	
空手教室 入門・初級	(土) 16:45~17:45	4歳~大人	基本稽古を中心とし、技術のみならず、礼儀も指導します。皆様の目的・年齢・体力・性別且つ成長過程に応じ生涯武道としてムリのないキメ細やかな指導を心がけていきます。	
空手教室 中・上級	(土) 18:00~19:00	講師の推薦者		

### 体育室 他

クラス名	曜日・時間	対象	内容	料金
マシントレーニング 教室	(月・水・金) 13:00~14:00	16歳以上	マシントレーニングが初めての方でも安心！インストラクターが丁寧にサポートします☆楽しく簡単にシェイプアップしましょう！	10回教室 (2.5ヶ月) 9,630円(税込)
卓球教室	(水) 12:30~14:30 (水) 14:45~16:45 (木) 9:30~11:30	16歳以上	基礎から卓球を学べるので初心者の方も安心！レベルに合わせて指導いたします。	