

スタジオ
教室

調整系
教室

教室参加者
募集中!

子ども
体操教室

トレーニング
コーナー

7月・8月度教室は、
2026年6月20日(土)9:00より申込受付開始!

教室プログラムの
詳細は裏面を
ご確認ください

施設利用料金

プール・トレーニングコーナー

		トレーニングコーナー	プール	共通券
区分		9:00~21:00	9:00~20:30	
大人 (高校生以上)	一回利用	520円	620円	940円
	回数券 (11回分)	5,230円	6,280円	9,420円
	定期券 (1ヵ月)	4,190円	5,020円	6,600円
小人 (4歳~中学生)	一回利用	—	310円	—
	回数券 (11回分)	—	3,140円	—
	定期券 (1ヵ月)	—	2,510円	—
幼児(4歳未満) 障がい者	一回利用	—	無料	—

プール休場の
お知らせ

2026年7月から
2027年3月(予定)
までの期間、プール
改修工事のため、
プールのご利用が
できません。

プール利用

- ・上表の利用料金の金額は、すべて税込価格です。
- ・最終入場時間は20:00までとなります。
- ・身長130cm未満の小人の方は、18歳以上の方の付添い(有料)が必要です。
- ・障がい者および介助者(2名まで)の方は無料でご利用いただけます。
フロントにて障がい者手帳をご提示ください。
- ・専用利用(1時間につき) 全面利用18,540円 / 1コース(25m) 3,090円



※営利を目的とする専用利用に係る利用料金は、基本料金の2倍となります。
※おむつが取れていないお子様はご利用いただけません。

トレーニングコーナー利用

- ・高校生以上の方がご利用いただけます。
- ・利用時には、室内シューズが必要となります。
- ・最終入場時間は20:00までとなります。



共通券利用

- ・共通券は、プールとトレーニングコーナーを、当日限り1回ご利用いただけます。

※プールおよび共通利用の回数券、定期券は共に夏季期間(7・8月)はご利用いただけません。

九条スポーツセンター

【営業時間】9:00~21:00(各種手続きは20:30まで)

【休館日】毎週火曜日より年末年始(12/25~1/5)

☎0743-52-1245

ホームページはこちらの
QRコードから ⇒



〒639-1001

奈良県大和郡山市九条町11-1

【アクセス】

- ・電車：近鉄橿原線「九条」駅から徒歩10分
- ・バス：奈良交通バス「奈良口」から3分
- ・車：国道24号線杏町交差点西へ2分

【駐車場】

無料駐車場完備



指定管理者：TAC・テルウェル共同事業体

九条スポーツセンター 教室参加者募集中！



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	H I P H O P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。	8回教室 (2ヶ月) 10,000円(税込)	
J r .ダンス教室 入門	(月・木) 16:15～17:15	4歳～ 小学4年生			
J r .ダンス教室 初級	(月・木) 17:20～18:20	講師の推薦者			
J r .ダンス教室 初・中級	(月・木) 18:30～19:30	講師の推薦者			
J r .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 向上を目指すクラスです。	6回教室 (2ヶ月) 13,200円(税込)	
子ども 体操教室	15:30～16:20 (金) 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			
b i m a s p o r t s	(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ヶ月ごとに種目が変わります) 【7月・8月開催日】 7月4日・11日・18日・8月1日・22日・29日 (全6回)		

大人フロア教室	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で筋肉の強化と柔軟性を向上させ、肩こり・腰痛を緩和していきます。	8回教室 (2ヶ月) 7,700円(税込)
	ヨガ教室	(月) 19:10~20:10 (水・土・日) 10:00~11:00 (木) 11:30~12:30	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。	8回教室 (2ヶ月) 10,000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！	
	椅子で有酸素&貯筋運動	(月) 11:30~12:30	16歳以上	何もしなければ筋肉と体力は落ちやすくなります。週1回の運動で元気な身体を維持しましょう。	
	転倒予防教室	(月) 13:00~14:00	16歳以上	運動が苦手な方、筋力が苦手な方でも大丈夫！バランス運動や筋力トレーニングを中心に身体を動かします。	
	ディスコエクササイズ	(月) 14:30~15:30	16歳以上	さらに、転倒予防と脳の刺激を同時にねらう脳トレ、転ばないための丈夫な骨、身体づくりに必要なミニ講座も実施します。	
	はじめてのJAZZダンス	(水) 13:30~14:30	16歳以上	懐かしのヒット曲で楽しくエクササイズ！楽しく踊って心も身体もリフレッシュしましょう。	
	ひきしめヨガ	(水) 19:00~20:00	16歳以上	はじめての方でも楽しく踊れます！	
	ロコモ体操	(木) 10:00~11:00 13:00~14:00	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。	
	ゆずり瞑想 整体体操	(木) 13:00~14:00	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。	
	カラダ機能改善エクササイズ	(木) 14:00~15:00	16歳以上	下半身の筋力、身体を支える力が低下すると、転倒や寝たきりになるリスクが高まります。簡単な運動で下半身を丈夫にしましょう！	
	ZUMBA	(木) 15:00~16:00	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。	
	楽トレ	(金) 9:30~10:30	16歳以上	筋膜の走行に沿って身体を動かし、全身の機能改善を目的とします。身体の硬い方、体力に自信のない方でもご参加いただけます！	
	ダンスエアロ	(金) 19:15~20:15	16歳以上	ラテンを中心とした楽しい音楽(サルサ・フラメンコ等)に合わせて踊る、ダンスフィットネスプログラムです。	
	空手教室 入門・初級	(土) 16:45~17:45	4歳~大人	一緒に踊って楽しみましょう！	
	空手教室 中・上級	(土) 18:00~19:00	講師の推薦者	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。	
	お気軽ピラティス	(土) 9:15~9:45	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。	
	マシントレーニング教室	(月・水・金) 13:00~14:00	16歳以上	マットでのトレーニングやストレッチも行い、楽しみながら脂肪燃焼効果を得ます。	
	卓球教室	(木) 9:30~11:30	16歳以上	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。	
				30分という短時間ではありますが、芯の強い、しなやかな身体作りを一緒にしましょう！	都度利用料金 (2ヶ月) 500円(税込)/1回
				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！	8回教室 (2ヶ月) 7,700円(税込)

7月~8月 教室カレンダー

- 教室開催日
- 休館日
- biima sports開催日

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

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