11月・12月度教室は、
2026年10月17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

区分		トレーニングコーナー	プール	共通券
		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	―

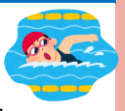
プール休場のお知らせ

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

〒639-1001
奈良県大和郡山市九条町11-1

【営業時間】9：00～21：00（各種手続きは20：30まで）　【休館日】毎週火曜日および年末年始（12/25～1/5）

【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

☎0743-52-1245

ホームページはこちらのQRコードから　⇒

指定管理者：TAC・テルウェル共同事業体

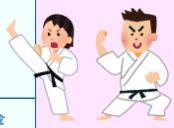
九条スポーツセンター教室参加者募集中！

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	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。	8回教室（2ヶ月）10,000円(税込)
Ｊｒ.ダンス教室 入門	（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向上を目指すクラスです。	
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ヶ月ごとに種目が変わります）	6回教室（2ヶ月）13,200円(税込)
			【11月・12月開催日】（野球） 11月7日・14日・21日・12月5日・12日・19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）（水） 10：00～11：00 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）（水・土・日）（木） 19：10～20：10 10：00～11：00 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。運動が苦手な方、筋トレが苦手な方でも大丈夫！	
転倒予防教室	（月） 13：00～14：00	16歳以上	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。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。	
ディスコ エクササイズ	（月） 14：30～15：30	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。はじめての方でも楽しく踊れます！	
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。	
ロコモ体操	（木）（金） 10：00～11：00 13：00～14：00	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！	
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。	
カラダ機能改善 エクササイズ	（木） 14：15～15：15	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！	
ZUMBA	（木）（木） 11：15～12：15 15：00～16：00	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。一緒に踊って楽しみましょう！	
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い、 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		
お気軽 ピラティス	（土） 9：15～9：45	16歳以上	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 500円（税込）/1回
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！	8回教室（2ヶ月）7,700円(税込)
卓球教室	（水）（水）（木） 12：30～14：30 14：45～16：45 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。	



１１月～１２月 教室カレンダー

- … 教室開催日
- … 休館日
- …biima sports開催日

11 Nov

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

12 Dec

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