

HOS住吉スポーツセンター・屋内プール

2026年 10月～12月

大人のスポーツ教室 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（月4回料金） ※各月回数変動あり	開催日														
										2026年10月					2026年11月					2026年12月				
火	卓球（火曜クラス）	第2体育場	9:30～11:45	北出・多田	18	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/6		10/20	10/27			11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
	バドミントン初中級	第1体育場AB	9:45～11:45	山口	60	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/6		10/20	10/27			11/10	11/17			12/1		12/15	12/22	
	初級スイム	プール	9:50～10:50	大野	16		1,210	※	¥3,520	10/6		10/20	10/27			11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
	かんたんリズム	スタジオ	10:00～11:00	牧野	20	○	1,210	※	¥2,640	10/6		10/20	10/27		11/3	11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
	中級スイム	プール	11:00～12:00	大野	16		1,210	※	¥3,520	10/6		10/20	10/27			11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
	姿勢改善・ボディケア	スタジオ	11:10～12:10	牧野	20	○	1,210	※	¥2,640	10/6		10/20	10/27		11/3	11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
	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	受講料に含む	¥4,840	10/6		10/20	10/27			11/10	11/17			12/1		12/15	12/22	
	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	10/6		10/20	10/27		11/3	11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
	ZUMBA GOLD	スタジオ	15:00～15:50	YOSHIKO	20	○	1,210	※	¥3,520	10/6		10/20	10/27											
	AQUA ZUMBA	プール	16:10～16:55	YOSHIKO	20	○	1,210	※	¥3,520	10/6		10/20	10/27											
	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	10/6		10/20	10/27			11/10	11/17			12/1	12/8	12/15	12/22	
水	住吉さわやか体操Ⅰ	スタジオ	9:30～10:30	前田	20	○	1,210	※	¥2,640	10/7	10/14	10/21	10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	少人数制初心者スイム	プール	10:00～10:40	富田	6		1,650	※	¥4,840	10/7	10/14		10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	住吉さわやか体操Ⅱ	スタジオ	10:45～11:45	石賀	20	○	1,210	※	¥2,640	10/7	10/14	10/21	10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	初級スイム	プール	10:50～11:50	富田	16		1,210	※	¥3,520	10/7	10/14		10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	中級スイム	プール	12:00～13:00	富田	9		1,650	※	¥4,840	10/7	10/14		10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	ステップアップスイム	プール	13:10～14:10	富田	6			※	¥7,260	10/7	10/14		10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	健康体操	スタジオ	13:15～14:30	斉藤	20	○	1,210	※	¥2,640	10/7	10/14	10/21	10/28		11/4		11/18	11/25		12/2	12/9	12/16		
	アクアパーソナル40	プール	14:15～14:55	富田	1			※	(1回)¥4950	10/7	10/14		10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	元気アップ体操	スタジオ	14:45～15:45	海野	20	○	1,210	※	¥2,640	10/7	10/14	10/21	10/28		11/4	11/11	11/18	11/25			12/9	12/16	12/23	
	バドミントン	第1体育場A	19:15～20:45	一柳・深江	25	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/7	10/14	10/21	10/28		11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23	
	硬式テニス（初級）	第1体育場B	19:15～20:45	三輪	10	○	1,650	受講料に含む	¥5,720	10/7		10/21	10/28											
木	太極拳	スタジオ	10:00～11:00	藤岡	20	○	1,210	※	¥2,640	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26		12/3	12/10	12/17	12/24	
	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	受講料に含む	¥4,400	10/1	10/8	10/15	10/22		11/5	11/12	11/19	11/26		12/3	12/10	12/17	12/24	
	硬式テニス（初中級）	第1体育場B	10:00～11:30	上野	15	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26		12/3	12/10	12/17	12/24	
	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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26		12/3	12/10	12/17	12/24	
金	エンジョイミット	プール	10:15～11:00	大野	20		1,210	※	¥2,640	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	12/25	
	ヨガ70	スタジオ	10:30～11:40	岡田	20	○	1,210	※	¥2,640	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	12/25	
	アクアダンス	プール	11:10～11:55	大野	20		1,210	※	¥2,640	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	12/25	
	卓球（金曜クラス）①	第2体育場	12:00～13:30	梅屋	15	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/2	10/9		10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18		
	やさしいピラティス	スタジオ	12:30～13:30	大野	20		1,210	※	¥2,640	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	12/25	
	卓球（金曜クラス）②	第2体育場	13:45～15:15	梅屋	15	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/2	10/9		10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18		
	ナニアロハ	スタジオ	14:15～15:00	草西	16	○	1,210	※	¥2,640	10/2	10/9	10/16		10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	12/25	
	硬式テニス（初中級）	第1体育場B	19:00～20:30	三輪	10	○	1,650	受講料に含む	¥5,720	10/2	10/9			10/30										
土	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	10/3	10/10	10/17	10/24		11/7	11/14	11/21	11/28		12/5	12/12	12/19	12/26	
	少人数制スイミングスクール	プール	12:00～13:00	柴田	7			※	¥7,260		10/10	10/17	10/24		11/7	11/14	11/21	11/28			12/12	12/19	12/26	
	スイムパーソナル	プール	13:10～14:00	柴田	1			※	(1回)¥7040		10/10	10/17	10/24		11/7	11/14	11/21	11/28			12/12	12/19	12/26	
	社交ダンス	第2体育場	12:50～14:50	栗林・左雲	20	○	1,650	受講料に含む	¥4,840	10/3	10/10			10/31	11/7	11/14	11/21			12/5	12/12	12/19		
	はじめてヨガ70	スタジオ	13:10～14:20	岡田	20	○	1,210	※	¥2,640	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28		12/5	12/12	12/19	12/26	
日	ヨガ70	スタジオ	9:30～10:40	岡田	20	○	1,210	※	¥2,640	10/4	10/11	10/18	10/25		11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	
	自力整体	スタジオ	14:00～15:00	片倉	20	○	1,210	※	¥2,640	10/4	10/11	10/18			11/1	11/8	11/15	11/22		12/6	12/13	12/20		

※社交ダンス10/3は14:30～16:30 B1Fスタジオにて開講予定