

令和7年度西淀川区民会館(エルモ西淀川) 1・2・3月 講座開講スケジュール

2025.12.17

曜日	講座内容	時間	料金(1回あたり)	1月	2月	3月
月	ヨーガ教室(月曜クラス)	10時30分～12時	800円×月回数分	<u>5</u> ・19・26	<u>2</u> ・9・16	<u>2</u> ・9・16・23・30
	みんなで楽しく歌おう♪ (旧 脳トレ！歌の会)	13時30分～14時30分	5,000円(3ヶ月分) 1,000円×月回数分	<u>5</u> ・19	<u>2</u> ・9	<u>2</u> ・16
	ZUMBA GOLD教室	13時30分～14時30分	800円×月回数分	<u>26</u>	<u>16</u>	<u>9</u> ・23・30
	ストリートダンス ①幼稚園年長～小学3年生 ②小学4年生～中学2年生	①16時30分～17時30分 ②17時45分～18時45分	800円×月回数分	<u>5</u> ・19・26	<u>2</u> ・9	<u>2</u> ・9・16・30
火	気功教室	10時00分～11時30分	800円×月回数分	<u>6</u> ・13・20・27	<u>3</u> ・10・17・24	<u>3</u> ・10・17・24
	シャドウボックス教室	10時30分～12時30分	1,600円×月回数分	<u>27</u>	<u>24</u>	<u>24</u>
	健康ボイストレーニング	13時00分～14時30分	6,000円(3ヶ月分) 1,200円×月回数分	<u>6</u> ・13	<u>3</u> ・10	<u>3</u> ・10
	新体操キッズ教室 ①幼稚園クラス ②小学生・中学生クラス	①16時00分～16時55分 ②17時00分～17時55分	800円×月回数分	<u>6</u> ・13・20	<u>3</u> ・10・17	<u>3</u> ・10・17
水	3B体操教室(女性)	9時45分～11時15分	800円×月回数分	<u>14</u> ・21・28	<u>4</u> ・18・25	<u>11</u> ・18・25
	男性のための 3Bストレッチ体操教室	13時30分～14時30分	800円×月回数分	<u>14</u> ・21・28	<u>4</u> ・18・25	<u>11</u> ・18・25
	3Bリズム教室(子ども)	16時30分～17時30分	800円×月回数分	<u>14</u> ・21・28	<u>4</u> ・18・25	<u>11</u> ・18・25
木	リズム体操教室	10時00分～11時30分	800円×月回数分	<u>8</u> ・15・22	<u>5</u> ・12・19	<u>5</u> ・12・19
	ヨーガ教室(木曜クラス)	13時15分～14時45分	800円×月回数分	<u>8</u> ・15・22・29	<u>5</u> ・12・19・26	<u>5</u> ・12・19・26
金	リズム体操	10時00分～11時30分	800円×月回数分	<u>9</u> ・16・23	<u>6</u> ・13・27	<u>6</u> ・13・27
	ZUMBA GOLD教室	13時30分～14時30分	800円×月回数分	<u>9</u> ・16・23	<u>6</u> ・13・27	<u>6</u> ・27
	ストリートダンス (オープンクラス)	17時30分～19時00分	1,500円×月回数分	<u>9</u> ・16・30	<u>6</u> ・13・27	<u>6</u> ・13・27

※日程が急遽変更になる場合がございますのでご注意ください。

※体験に参加された後にに入会された場合、2回目以降はその月の残り回数分の月謝を徴収します。

※月謝=『1回あたりの料金』×『その月に行う回数』となります。（「みんなで楽しく歌おう」は3ヶ月払い可）

※開催2時間前の段階で大阪市内に「暴風警報」「特別警報（種類は問わず）」が発令されている場合は中止します。

お問い合わせ先：西淀川区民会館 TEL(06-6471-9217)