令和８年度　夫婦池公園テニスコート

秋期　ちぇりっしゅるーむ教室開催要項

【主　催】(一財)池田みどりスポーツ財団
【指導者】(一財)池田みどりスポーツ財団所属インストラクター
【開催期間】令和８年10月5日～12月19日

【申込方法】**抽選申込期間　令和8年9月7日（月）～9月１2日（土）　9：00～20：00**
窓口にてお申込みください。 抽選結果は、ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞまたは館内掲示板をご確認ください。
本申込期間　令和8年9月１4日（月）～9月19日（土）　9：00～20：00
当選された方は、受講料を期間内にお支払いください。**※釣銭の無いようご協力ください。**
電話及び代理での申込みはできません。
各教室とも、申込みが５人に満たない場合は開催いたしません。

NEW　**☆秋期教室より新しく木曜日にピラティスを開講します。☆**　NEW

曜　日	日　程	定　員	受講料（保険料含む）
☆ヨ　ガ☆　ヨガの基本ポーズを習得して、正しい体の使い方を意識し、長期的な健康を手に入れましょう。			
月曜日	10/5 ～12/14（9回） ① 9:30 ～ 10:30　② 10:45 ～ 11:45	各１4人	各4,500円
火曜日	10/6 ～ 12/15（10回） 9:30 ～ 10:30		5,000円
水曜日	10/7～ 12/16（11回） ① 9:30 ～ 10:30　② 10:45 ～ 11:45		各5,500円
木曜日	10/8～ 12/17（10回） ① 9:30 ～ 10:30　② 10:45 ～ 11:45		各5,000円
☆リセット＆リラックスヨガ☆　穏やかな動きと呼吸で疲れを癒し深いリラックスへ。一日の終わりに心身をリセット。			
月曜日	10/5 ～12/14（9回） 19:00 ～ 20:00	１4人	4,950円
☆メディカルヨガ☆　運動不足や体調不良でお悩みの方、ゆったりとした呼吸と動きで体をリラックスさせましょう。			
火曜日	10/6 ～ 12/15（10回） 11:00 ～ 12:00	１4人	5,000円
☆リフレッシュヨガ☆　呼吸を深めながら気持ちよく体を動かし、動きやすい体をつくりましょう。			
水曜日	10/7～ 12/16（11回） 19:00 ～ 20:00	１4人	6,050円
☆ピラティス☆　呼吸を整えながら背骨の柔軟性を高める動きを多く取り入れ、自律神経と姿勢を整えていきましょう。			
火曜日	10/6 ～ 12/15（10回） 13:00 ～ 14:00	14人	5,500円
☆ヨガティス☆　ピラティスの強みとヨガの強みを合わせ,しなやかな身体づくりを目指しましょう			
火曜日	10/6 ～ 12/15（10回） 14：30～15：30	14人	5,500円
☆ピラティス☆　優しい運動で姿勢や身体の使い方を整えて不調を抱える前に予防しましょう。			
NEW 木曜日	10/8～ 12/17（11回） 13:00 ～ 14:00	14人	6,050円
☆ピラティス☆　呼吸を整えながら背骨の柔軟性を高める動きを多く取り入れ、自律神経と姿勢を整えていきましょう。			
金曜日	10/9～ 12/18（11回） ① 9:30 ～ 10:30　② 10:45 ～ 11:45	14人	各6,050円
☆週末の朝ヨガ☆　朝のまだ硬い体をゆっくり動かし無理なくほぐし、バランスを整えた動きやすい体をつくりましょう。			
土曜日	10/10～ 12/19（11回） 9:30 ～ 10:30	１4人	5,500円

10/12（月・祝）・11/3（火・祝）・11/23（月・祝）の教室開催はありません。

10/22(木)のヨガはお休みです。

各教室の詳細はホームページをご確認ください。

テニスコート
ホームページ

【お問合せ】　夫婦池公園テニスコート　TEL　７５１－１４００

令和8年度　秋期ちぇりっしゅるーむ教室日程表

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	予備
月	ヨガ リセット＆リラックスヨガ	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14			12/21
火	ヨガ／ピラティス メディカルヨガ ヨガティス	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22
水	ヨガ リフレッシュヨガ	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
木	ヨガ	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		12/24
	ピラティス	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	
金	ピラティス	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
土	週末の朝ヨガ	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26

午前８時の時点で池田市に以下の気象情報や災害情報が発表された場合、教室は中止（臨時閉館）となります。

※当日中に警報等が解除されても、その日は開館いたしません。

★レベル5 特別警報(氾濫・大雨・土砂災害)　★レベル4 危険警報(氾濫・大雨・土砂災害)　★レベル3 警報(氾濫・大雨・土砂災害)

★特別警報（暴風・暴風雪・大雪）　★警報(暴風・暴風雪・大雪)　☆緊急安全確保　☆避難指示　☆高齢者等避難

★池田市に震度５弱以上のゆれを観測した場合

※閉館の場合、教室中止の個別連絡はいたしませんのでご注意ください。ホームページをご確認ください。

注意事項

① 心肺機能・関節・筋肉等で過去に治療を受けて不安のある方は事前に医師の診察を受け、運動をしても問題ないことを確認してください。

② 教室中に生じたケガ等については、応急処置以外の責任を負いません。

※ 教室中にケガ等をされた時は、必ずその日の内に講師もしくは窓口に申告してください。
後日申告された場合は、保険の適用ができない事もありますのでご注意ください。

③ 申込者の変更及び途中での受講教室の変更は出来ません。

④ お客様のご都合により欠席された場合の日程変更や延長及び返金はいたしません。

⑤ お子様連れでの参加はご遠慮ください。

スポーツ教室の保険加入について

教室で加入する傷害保険の主な内容は次のようになっています。

傷害保険

通院（１日目～１８０日以内　９０日限度）	（通院保険金　　1,８００円/日）
入院（１日目～１８０日以内）	（入院保険金　　2,８００円/日）
手術（１日目～１８０日以内 １回限度）	① 入院中に受けた手術の種類に応じ入院保険金日額の10倍 ② 上記①以外の手術　入院保険金日額の５倍
死亡（１日目～１８０日以内）	（死亡保険金　　２００万円
後遺障害（１日目～１８０日以内）	（最高200万円 後遺障害の程度による）

※ 既往症、発生事由、その他の理由等により、保険の適用ができない場合があります。

※ 当保険は、団体保険のため保険証書等の発行はできませんのでご了承ください。

※ 保険を使われる場合、治療等が終了するまで教室には参加できません。