

女子
バレー
ボール

柔道

ボート
男女

あたらしい 地域クラブへGO!

＼はじめてでも大丈夫 /
自分の可能性を再発見!

参加費
(保険料)
無料

桜宮スポーツクラブ

都島区・北区・福島区・旭区

詳しくは
コチラ



申込みは
コチラ



10 7 ±	10 21 ±	11 4 ±	11 18 ±	11 25 ±	12 2 ±	12 16 ±
--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------

種目により実施日程は異なります。(裏面参照 →)

水泳

ダンス

男子
バレー
ボール

水泳教室(男女)

先着30名

11/25(土) みんなの水泳教室
10:00~11:00
桜宮高校／プール

12/16(土) **1部** みんなの水泳教室
10:00~11:00
2部 泳力向上コース
11:00~12:00
桜宮高校／プール

みんなの水泳教室講師



講師
千葉 すず

1992年バルセロナオリンピック出場。1996年アトランタオリンピック出場(自由形)



講師
異 樹理

2000年シドニーオリンピック出場。2004年アテネオリンピック出場(アーティスティックスイミングチーム)

Danceのススメ!!(男女)

先着20名

11/18(土) **9:00~11:00**
桜宮高校／5Fゼミ室



講師 **野村 健一郎**

競技エアロビクス世界大会[シングル部門]優勝6回(91年~96年) コンディショニングエクササイズ、ピラティスなどのマスタートレーナーの資格を有するスポーツインストラクターの第一人者。エアロビクスの要素を取り入れた様々なステップにより、体幹も鍛える教室も開催! ライフスポーツKTV所属、インストラクターミズノアドバイザースタッフ。

柔道(男女)

先着30名

10/21(土) **9:00~11:00**
桜宮高校／柔道場

11/4(土) **9:00~11:00**
桜宮高校／柔道場

ボート(男女)

先着30名

10/21(土) **9:30~11:30**
桜宮共同艇庫

11/18(土) **9:30~11:30**
桜宮共同艇庫

男子バレーボール

先着30名

10/7(土) **9:00~11:00**
桜宮高校／体育館

女子バレーボール

先着30名

12/2(土) **9:00~11:00**
桜宮高校／体育館

お申込期限は、開催日の5日前となっております。

集合時間は各回、上記の開始時間の15分前となっております。

詳しくは
コチラ



申込みは
コチラ



アクセス

事務局問い合わせ

☎ 050-5526-9811

✉ osaka-bukatsu@leifras.co.jp

桜宮高等学校

〒534-0001
大阪市都島区毛馬町5丁目22-28

地図で
確認!



桜宮共同艇庫

〒534-0027
大阪市都島区中野町1丁目10-27

地図で
確認!

