

## 東淀川区全中学校対象「新しい地域クラブ」11月のご案内



# 水泳のご案内

日焼けしない室内プールでクロールやその他の泳法をきれいに泳ぐことを目標に基礎から練習します。  
泳ぎが苦手な人でも専門指導のインストラクターが丁寧にレッスンするので初心者も大歓迎です。

### 実施場所・時間

〈場所〉 コナミスポーツクラブ 上新庄  
(2階室内プール)

〈時間〉 15:00～17:00

#### 日程

- |   |           |
|---|-----------|
| ① | 11月02日(日) |
| ② | 11月09日(日) |
| ③ | 11月16日(日) |
| ④ | 11月23日(日) |
| ⑤ | 11月30日(日) |

### 実施場所へのアクセス方法

コナミスポーツクラブ 上新庄  
大阪市東淀川区上新庄2-24-24 上新庄南阪急ビル2F  
阪急京都線上新庄駅「南出口」より徒歩1分  
アクセスはこちらから→



### 参加方法・持ち物

#### 参加費・保険料は無料です。

##### □申込方法について

- ・右の申込フォームから申込ください
- ・各申込期限は**実施日の2日前**です
- ・入力された個人情報 は本地域クラブの運営、管理のみに使用いたします

申込  
フォー  
ム



##### □当日の参加方法

- ・集合時間・場所：15:00・2階受付まで直接お越しください  
(2階受付にて「地域クラブの参加者」であることをお伝えください)
  - ・解散時間・場所：17:00・2階受付前で解散いたします
  - ・持ち物：水着・スイムキャップ・ゴーグル(任意)
  - ・タオル・水筒 ※水分補給できるもの(ペットボトル可)
  - ・10円1枚(10円リターン式ロッカーを使用するため)
  - ・保護者のご見学について：保護者の方は3階ギャラリーからご見学いただけます。ご希望の場合は集合時にお申し出ください。入館許可証をお渡しいたします。また館内ルールなどのご案内文書を2階受付にてお渡しいたしますのでご確認をお願いいたします(館内の撮影およびギャラリーへの動線以外の立ち入りはお断りしております)。
- ご不明な点などございましたら  
こちらからお問い合わせをお願いいたします。

問  
合  
せ



### 地域クラブとは

- 有資格者や専門性の高い指導者による指導が受けられます
- 初心者～上級者等のレベル別クラスのため、自分のペースで楽しむことができます
- 様々なスポーツ・文化芸術活動を自由に選択し何度でも参加できます

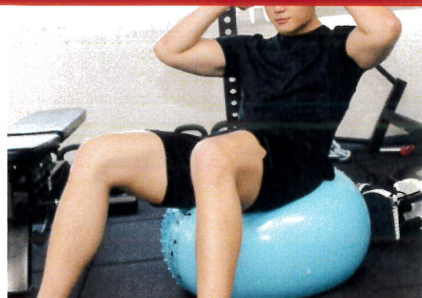
大阪市教育局「令和7年度 部活動の地域移行モデル事業」

委託業者/ コナミスポーツ株式会社

詳細はこちら



## 東淀川区全中学校対象「新しい地域クラブ」11月のご案内



# フィジカルトレーニングのご案内

- あらゆる運動に通じる基礎トレーニングを習得！専門インストラクターによる正しいフォームで効果的に楽しい指導を受けられます。
  - 室内の専門的なトレーニングルームで実施するので快適にトレーニングが行えます。
  - 運動部の活動に必要な体幹トレーニングや、競技力向上を目指してバランスボールやチューブなどを使用したトレーニングを行います。
  - 腹筋や背筋が強くなることできれいな姿勢が作れます。吹奏楽や書道・茶道など文化系の活動にも最適です。
- 運動が得意な人、苦手な人、誰でも参加可能です。トレーニングする楽しさを実感しよう！丁寧にレッスンするので初心者も大歓迎です。

### 実施場所・時間

〈場所〉 **コナミスポーツクラブ 上新庄  
(3階スタジオ)**

〈時間〉 **12:00～14:00**

#### 日程

① **11月08日(土)**

② **11月15日(土)**

③ **11月22日(土)**

④ **11月29日(土)**

### 実施場所へのアクセス方法

コナミスポーツクラブ 上新庄

大阪市東淀川区上新庄2-24-24 上新庄南阪急ビル2F

阪急京都線上新庄駅「南出口」より徒歩1分

詳しいアクセスはこちらから→



### 参加方法・持ち物

#### 参加費・保険料は無料です。

□申込方法について

- ・右の申込フォームから申込ください
- ・各申込期限は**実施日の2日前**です
- ・入力された個人情報**は**本地域クラブの運営、管理のみに使用いたします

申込フォーム



□当日の参加方法

・集合時間・場所：12:00・2階受付まで直接お越しください  
(2階受付にて「地域クラブの参加者」であることをお伝えください)

・解散時間・場所：14:00・2階受付前で解散いたします

・持ち物：運動に適した服装・室内シューズ

水分補給用飲料・汗拭きタオル

10円1枚(10円リターン式ロッカーを使用する場合)

・保護者のご見学について：保護者の方は3階スタジオ内でご見学いただけます。ご希望の場合は集合時にお申し出ください。入館許可証をお渡しいたします。また館内ルールなどのご案内文書を2階受付にてお渡しいたしますのでご確認をお願いいたします(館内の撮影およびギャラリーへの動線以外の立ち入りはお断りしております)。

ご不明な点などございましたら

こちらからお問い合わせをお願いいたします。

問合せ



### 地域クラブとは

- 有資格者や専門性の高い指導者による指導が受けられます
- 初心者～上級者等のレベル別クラスのため、自分のペースで楽しむことができます
- 様々なスポーツ・文化芸術活動を自由に選択し何度でも参加できます

大阪市教育局「令和7年度 部活動の地域移行モデル事業」

委託業者/ コナミスポーツ株式会社

詳細はこちら

