

令和2年度2期スポーツ教室案内

期間：11月～翌年3月（各コース全16回） 場所：東市民体育館

教室名	活動曜日・時間	定員
一般教室		
ヨ ガ 月 曜	12:50 ～ 13:50	55人
ヨ ガ 月 曜 受付終了 (初級)	14:00 ～ 15:00	25人
3 2 月 曜 受付終了 極 剣	14:00 ～ 15:30	40人
ボディシェイプ	17:30 ～ 18:30	55人
キックエクササイズ	20:00 ～ 20:40	30人
グラップリング	20:00 ～ 21:30	
ウェーブ ストレッチング水曜	9:30 ～ 10:15	30人
エア 受付終了 クス	10:30 ～ 11:30	50人
アロハフラ (経験者)	11:45 ～ 12:45	各50人
アロハフラ (初心者)	13:00 ～ 14:00	
ピラティス ◆託児有	9:00 ～ 10:00	55人
太 極 拳 受付終了 (24式)	10:15 ～ 11:45	50人
やさし 受付終了 ティス	12:00 ～ 13:00	55人
太 極 拳 受付終了 (24式+総合)	13:15 ～ 14:45	50人
ヨ ガ 木 曜	19:30 ～ 20:30	55人
バドミントン (初心者) ※※	19:00 ～ 21:00	20人
サーキットエアロ	19:15 ～ 20:00	50人
ウェーブ ストレッチング金曜	20:10 ～ 21:10	50人
ヨ ガ 土 曜 受付終了	9:00 ～ 10:00	55人
○テ ニ ス 受付終了 (初心者) ※※	14:30 ～ 15:45	15人(30人)
バ レ ト ン	19:00 ～ 20:00	50人

教室名	活動曜日・時間	対象(定員)
シニア教室 (60歳以上)		
ゆっくリズム体操 受付終了	水 9:00 ～ 10:15	55人
もっとゆっくリズム体操		10:30 ～ 11:30
ジュニア教室		
空 手 道	月 19:00 ～ 20:00	4歳～中学生 (40人)
ヒップホップダンス (初 級)	水 16:30 ～ 17:30	小学生 (20人)
ミニバスケットボール		小学生 (30人)
バスケットボール	19:30 ～ 21:00	中学生 (30人)
卓 球 受付終了 ※	木 17:00 ～ 18:30	小学4年～中学生 (22人)
バドミントン ※ 受付終了	金 16:30 ～ 18:30	小学4年～中学生 (33人)
ヒップホップダンス (上 級)		小学2年～中学生 (25人)
トランポリン 受付終了 初心者	土 9:00 ～ 10:00	4歳～小学生 (各20人)
トランポリン 受付終了 (初心者)		10:00 ～ 11:00
トランポリン 受付終了 (経験者)	11:00 ～ 12:00	小学生 (20人)
バレエ 不開講 ール	9:00 ～ 11:30	小学3年～6年生 (30人)
器 械 体 操 (初 級)	土 14:40 ～ 15:50	小学生 (各25人)
器 械 体 操 (中・上)		15:50 ～ 17:10
○テ ニ ス 受付終了 (小学生以上) ※※	14:30 ～ 15:45	中学生 15人 (30人)
○テ ニ ス (小学生) ※※	15:45 ～ 17:00	小学3年～6年生 (30人)
ヒップホップダンス (中 級)	15:15 ～ 16:15	小学2年～中学生 (30人)
バ レ エ	16:30 ～ 18:00	小学生 (30人)

○テニス開催場所：東雲運動広場庭球場

◆託児年齢：2歳～未就学児

2期教室受講料

既納の受講料は特段の理由がない限り返還しない。(定款第11条)

種 目	会 員	会 員 外
テ ニ ス ※※	3,600円	14,400円
バドミントン (初心者) ※※		
ヒップホップ (上 ※)	3,200円	12,800円
卓 球 ※		
バドミントン ※		
上 記 以 外 の 教 室	2,800円	11,200円



市民ふれあいスポーツ広場 第2日曜 9:30～11:30

無料開放

受付時間：9:20 10:00

～コロナ感染症対策のため、当分の間、開催いたしません～

ふれあい事業 後期 (11月～翌年3月、民踊・ニュースポーツは12月～)

	活動曜日・時間	対 象
①バッチワーク *	第1・3水曜 14:00 ～ 16:00	一般
②民踊	第3土曜 9:30 ～ 10:30	一般
③ニュースポーツ(ポッチャ)	第3土曜 10:45 ～ 11:45	一般

登録料(会員外) 1,000円 ②③は無
受講料 後期 ①3,000円(12回)



サークル紹介



種目(サークル)名	活動曜日・時間	対 象
ソフト パワーーズ	金 9:00 ～ 12:00	一般女子
パレーボール R E T S S V C	土 12:00 ～ 15:00	一般
インディアカ キ ャ パ	水 9:00 ～ 12:00	
バウンド た ん ぼ ぼ	月 13:00 ～ 15:00	
テニス ス イ ー ツ	木 9:00 ～ 12:00	
卓球 竹 の 子	月 15:45 ～ 17:15	
卓球 レ イ ン ボ ー	水 14:30 ～ 16:00	(初心者)
	ス マ イ ル	
少林寺拳法 東茨木スポ-ツクラブ	土 10:15 ～ 12:00	4歳以上
ニュースポーツ オ ー ル マ イ テ ィ	土 12:30 ～ 14:30	小学生～一般
テニス レ ッ ツ テ ニ ス	土 13:00 ～ 14:30	中学生～一般

◎ 各サークルの会費は別途定められています

レッツ入会のご案内

レッツは、東市民体育館を活動拠点とする総合型地域スポーツクラブです。

総合型地域スポーツクラブは、地域の子どもから高齢者まで『誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも』スポーツを生涯楽しむことができるような環境をつくり、スポーツ活動を通して行える福祉活動及びスポーツ、文化の振興並びにスポーツの普及・育成に関する事業を行い、健康で活力のある地域社会に寄与する目的で活動しています。

レッツ会員になるとこんな活動に参加できます。

1. クラブが行うサークル活動に安価で参加できます。(サークル会費)
2. クラブが行うスポーツ教室・ふれあい事業に一般より安く参加できます。(受講料)
体力や経験・技術・技能レベルに関係なく、お好きな種目に参加できます。
3. トレーニング室を終日利用できます。
9時から21時30分まで、区分に関係なく利用できます。(無料)

トレーニング室を利用するには トレーニング講習会(無料)を受講することが必要です。
講習会は随時開催(12時～、19時～約1時間)していますので日程はお問合せください。

4. クラブが主催するイベントに参加できます。
子どもから高齢者まで、年齢に関係なく世代を超えた人々と共に、スポーツに親しむことができます。(一部有料)

= 入会方法 =

レッツに入会し活動するには、入会申込書を提出し入会金、会費を納入しなければならない。

定款 6条・8条		
入会金(会員登録時のみ)		
大人	1,000円	同時入会の家族は1人500円
会費		
	月払	年一括払
正会員	1,500円	16,500円
準会員	500円	5,500円
一般会員	1,000円	11,000円
	令和2年度 半年払(11月～翌年3月) 5,000円	
賛助会員	一口 10,000円	

- ・4月1日現在16歳未満の会員はいずれの場合も半額とする。
- ・年会費一括払いは4月から翌年3月まで
- ・会員カード作成のため顔写真を撮らせていただきます。
- ・会員が納入した入会金、会費及びその他の拠出金品は特段の理由がない限り、これを返還しない。(定款第11条)

🌸 寄附金のお礼とお願い 🌸

当クラブは、会員の年会費等で運営しています。
認定NPO法人は、3,000円以上の寄附者が1年度で100人以上が必要です。寄附をしていただいた方には所得税や住民税の申告の際、税額控除等を受けることができます。一部申告が必要です。
今年度も皆様のご協力をお願いいたします。

総合型地域スポーツクラブ

認定NPO法人

茨木東スポーツクラブ レッツ

2年度「2期」

(令和2年11月～令和3年3月)

ご案内

皆様のご参加をお待ちしています



受付

午前9時から午後5時まで
(火曜日・年末年始は休館のため
受付していません)

★ レッツのホームページには活動の紹介など

茨木東スポーツクラブレッツ

認定特定非営利活動法人
茨木東スポーツクラブレッツ

〒567-0833

茨木市学園町4番18号

茨木市立東市民体育館

TEL 072-633-5701

FAX 072-633-5980

<https://retssc.com>