

令和2年度2期スポーツ教室案内

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 受付終了 初級)	14:00 ~ 15:00	25人
3 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	9:30 ~ 10:15	30人
スト 受付終了 水曜		
エア 受付終了 クス	10:30 ~ 11:30	50人
アロハフラ	11:45 ~ 12:45	各50人
(経験)		
アロハフラ		
アロハフラ	13:00 ~ 14:00	各50人
(初心)		
ピラティス		
◆託児有	9:00 ~ 10:00	55人
太極拳	10:15 ~ 11:45	50人
受付終了 (24式)		
やさしいピラティス	12:00 ~ 13:00	55人
太極拳	13:15 ~ 14:45	50人
受付終了 (4式+総合)		
ヨ ガ 木 曜	19:30 ~ 20:30	55人
バドミントン	19:00 ~ 21:00	20人
(初心者) ※※		
サーキットエアロ	19:15 ~ 20:00	50人
ウェーブ	20:10 ~ 21:10	50人
ストレッチング金曜		
ヨ 受付終了 曜	9:00 ~ 10:00	55人
〇テニス	14:30 ~ 15:45	15人(30人)
受付終了 (初心者) ※※		
バレトン	19:00 ~ 20:00	50人

期間：11月～翌年3月（各コース全16回） 場所：東市民体育館
Jrバドミントン初心者は1月～3月（全10回）

教室名	活動曜日・時間	対象(定)
シニア教室 (60歳以上)		
ゆっくリズム体操	水	9:00 ~ 10:15 55人
受付終了		
もっとゆっくリズム体操	10:30 ~ 11:30	25人
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		18:00 ~ 19:30 小学生(30人)
バスケットボール	19:30 ~ 21:00	中学生(30人)
卓 受付終了 球 ※	木	17:00 ~ 18:30 小学4年～中学生(22人)
バドミントン ※	金	16:30 ~ 18:30 小学4年～中学生(33人)
受付終了		
ヒップホップダンス(上級) ※	18:00 ~ 19:00	小学2年～中学生(25人)
トランポリン(初心者1)	土	9:00 ~ 10:00 4歳～小学生(各20人)
受付終了		
トランポリン(初心者2)	10:00 ~ 11:00	小学生(20人)
トランポリン(経験者)	11:00 ~ 12:00	小学生(20人)
器械体操(初級)	14:40 ~ 15:50	小学生(各25人)
器械体操(中・上級)	15:50 ~ 17:10	小学生(各25人)
〇テニス	土	14:30 ~ 15:45 中学生15人(30人)
受付終了 (小学生以上) ※※		
〇テニス(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	4歳～小学生(30人)
バドミントン	9:30 ~ 11:30	小学1年～中学生(30人)
新規 (初心者) ※※		

〇テニス開催場所：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 ※	2,000円	8,000円
バドミントン(初心者) ※※		
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 10:30

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パッチワーク *	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)

②③400円(4回)

*別途材料費必要



サークル紹介

種目(サークル)名	活動曜日・時間	対象
ソフトバレーボール	金 9:00 ~ 12:00	一般女子
インディアカ	土 12:00 ~ 15:00	一般
キヤパ	水 9:00 ~ 12:00	
たんぼぼ	月 13:00 ~ 15:00	
スイーツ	木 9:00 ~ 12:00	
卓球	竹の子 月 15:45 ~ 17:15	(初心者)
レインボー	水 14:30 ~ 16:00	
スマイル	木 15:15 ~ 16:45	
少林寺拳法	東茨木スポークラブ 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>