



立春とはいえ、寒さなかなか衰えを見せぬ毎日ですが、お元気で参加ありがとうございます。節分に食べる豆の数もお互い一つ増えましたね。時が経つのを実感します。6年度も残り2か月となりました。7年度の申し込み期間が参ります。総合型地域スポーツクラブの特性を生かし、いろいろな種目に挑戦してください。2月は、無料体験会(新規教室含む)・教室発表会を行います。多くの会員さんのご参加をお待ちいたします。インフルエンザが流行っていますので、くれぐれもお気を付けください。

《ご案内》教室発表会 =新規希望者 観覧歓迎=

日時：2月23日(日) 13:10~15:30
場所：東市民体育館3階アリーナ
内容：12:50 受付開始
13:10 開式
13:15 演目 アロハフラ [13:15~13:30]
ヒップホップ [13:35~13:50]
太極拳 [13:55~14:15]
バレエ [14:30~15:00]
15:30 閉式
※進行状況により時間が異なる場合があります。

【無料】
観覧希望の方は
当日お申込み
ください。

ふれあいスポーツ広場 **無料**

日時：2月9日(日) 9:30~11:30
場所：東市民体育館3階アリーナ
対象：茨木市民(在学・在勤も可)
持ち物：室内履きシューズ、タオル
飲み物、運動のできる服装など
常設：とび箱、鉄棒、トランポピクス
ポッチャ、クロリティー
ラダーゲッター
ニュースポーツ：ピククルボール
ファミリーバドミントン

令和7年度 更新手続き

[受付時間：① ② とも 9:00~16:00]

① トレーニング・サークルのみの方

【受付】2月19日(水)~28日(金) 1階 体育館受付
3月1日(土)~20日(木・祝) 2階 談話室

【持ち物】◎ 会員カード
◎ 会費：年払い 11,000円 半年払い 6,000円 (中学生以下半額)
※サークル会費は別途



② 教室受講希望の方

【受付】3月1日(土)~9日(日)
※定員超は3月10日に責任抽選
3月10日(月)~20日(木・祝) 先着順
(定員になり次第終了、各教室10人未満の場合不開講)

【場所】2階談話室

【持ち物】◎ 会員カード
◎ 会費：年払い 11,000円 半年払い 6,000円 (中学生以下半額)
◎ 受講料：1期分(4~9月 全20回) 3,500円~4,500円
但し、抽選対象教室は申込みのみです。当選確定後に納入してください。

【いずれも
火曜日除く】

【お知らせ】

- * 今ご利用のオープンチャットは3月末をもって閉鎖します。
- * 令和7年度教室用オープンチャットを新設します。

教室
一
覧
表
は
裏
面



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
Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980
HPアドレス <https://retssc.com>

うらも
ご覧ください

《継続的な寄附金について》

令和7年1月1日から1月29日までにご寄附をいただいた方々
健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただきました。
なお、引き続きご協力をお願い申し上げます。

■■■■様 ■■■■様 ■■■■■■様
他に匿名希望の方から4件のご寄附をいただいております。ありがとうございました。

本年度のレッスンの
宣伝広告として
簡易防災ボトルを
作成しました。



《令和7年度1期》教室一覧表 ★印:2月無料体験会実施 ●印:抽選教室 ◎印:令和7年度から変更 ※印:旧教室名

教室名		曜日・時間	定員	対象
★●	ヨガ月曜	12:30~13:30	50人	一般
★●◎	やさしいヨガ ※旧ヨガ(初級)	13:40~14:40	25人	
	太極剣(32式)	13:45~15:00	35人	
	卓球	15:30~17:00	20人	
★	ボディシェイプ	17:30~18:30	50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		
★●	エアロピクス	10:30~11:30	55人	
★	やさしい完コピダンス	11:45~12:45	30人	
★	気功体操	12:30~13:30	25人	
★	アロハフラ	13:00~14:00	50人	
★	ピラティス	9:00~10:00	55人	
★	バウンドテニス	10:00~12:00	20人	
★●	太極拳(24式)	10:15~11:30	50人	
★	やさしいピラティス	11:45~12:45	55人	
★	太極拳(24式+総合)	13:00~14:15	各50人	
★●	ヨガ木曜	19:30~20:30		
★●	太極拳(初心者)	9:00~10:15	30人	
★●	理学療法士による運動教室	10:30~11:30	25人	
★	骨盤スリム	19:15~20:15	各50人	
★	ウェーブストレッチング金曜	20:20~21:05		
★●	ヨガ土曜	9:00~10:00		
●	テニス(初心者)	14:30~15:45	◎ 30人	
★	バレトン	19:20~20:20	50人	
★●	ゆっくりリズム体操	9:00~10:15	50人	60歳以上
★●	もっとゆっくりリズム体操	10:30~11:40	25人	
ジュニア	空手道	月 19:00~20:00	45人	4歳~中学生
	ヒップホップダンス(初級)	水 16:30~17:30	20人	小学生
	ミニバスケットボール	水 18:00~19:30	30人	
	卓球	木 17:30~19:00	22人	小学4年~中学生
	バドミントン(経験者)	金 16:30~18:30	33人	小学2年~中学生
	ヒップホップダンス(上級)	金 18:00~19:00	25人	
	トランポリン(初心者1)	9:00~10:00	各20人	4歳~小学生
	● トランポリン(経験者)	◎ 10:00~11:00		小学生
	トランポリン(初心者2)	◎ 11:00~12:00		4歳~小学生
	バドミントン(初心者1)	9:00~10:30	各30人	小学1~3年生
	● バドミントン(初心者2)	10:30~12:00		小学4年~中学生
	★ キッズ体操教室	14:30~15:15	15人	4~5歳児
	器械体操(初級)	◎ 15:15~16:15	各20人	小学生
	器械体操(中・上級)	◎ 16:15~17:30		
	●◎ テニス(小・中学生) ※旧テニス中学生	◎ 15:45~17:00	◎ 30人	◎小学3年~中学生
ヒップホップダンス(中級)	15:15~16:15	30人	小学2年~中学生	
プレバレエ	16:30~17:30	各20人	5歳児~中学生	
バレエ	17:30~19:10		小学生~中学生	

＝備考＝
ヨガ教室 運動強度
弱 やさしいヨガ
↓
ヨガ土曜
↓
ヨガ月曜
強 ヨガ木曜

《前期ふれあい講座》 ◆3月1日(土)から先着順受付 ◆会員外は別途登録料1,000円(④以外) *要別途材料費

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料
①パッチワーク	第1・3水曜	14:00~16:00	一般	30人	12回	*3,000円
②こどもクッキング	第4土曜	9:30~13:00	小学4年~6年生	15人	5回	3,000円
③こども囲碁クラブ	土曜	13:30~15:00	5歳児~小学生	30人	15回	2,000円
障がいのある人とない人の相互交流						
④ニュースポーツ	第1・3土曜	10:45~11:45	一般	20人	12回	1,200円