

さんこう  
三幸アリーナ  
だより

2025 9 月号

三幸アリーナ(泉南市立市民体育館)  
J:COMサザンスタジアム(泉南市民球場)  
泉南市立双子川テニスコート



### 小さい秋みつけた

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の気配が感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、無理のないペースで身体を動かして、季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

### お知らせ

今年も開催決定！

三幸アリーナ感謝祭  
10月26日(日)

楽しい企画をご用意してお待ちしております。  
お楽しみに！！



### 今月のマメ知識

#### なぜ秋は運動にぴったり？

秋は気温が下がり、湿度も落ち着くことで身体が動かしやすくなる季節。日照時間が徐々に短くなることで、自律神経が整いやすく、質の良い睡眠がとれるようになり、心身の疲労回復を助けてくれ、日中の活動意欲にもつながると言われています。



入会金  
**0円**

通常2,200円

こどもも大人も

楽しくテニス

しませんか？



はじめてでも安心。レベルアップしたい方にもオススメ。まずは体験から！

教室	参加費(月額)	開催時間	開催日	対象	定員	会場
硬式テニス	6,600円	15:00~16:20	水曜日	一般初心者 (社会人)	10名	競技場 I
	6,600円	11:00~12:20	金曜日	一般初心者 (社会人)	10名	競技場 I
	6,600円	11:00~12:20 19:30~20:50	水曜日	一般中級 (社会人)	10名	競技場 I
	6,600円	9:30~10:50 19:30~20:50	金曜日	一般中級 (社会人)	10名	競技場 I
	5,500円	18:30~19:20	水・金曜日	ジュニア (小学高学年以上)	10名	競技場 I
	5,500円	16:30~17:20 17:30~18:20	水曜日	PLAY&STAY (小学生)	10名	競技場 I
	4,400円	16:30~17:20	金曜日	テニピン (3歳~10歳)	10名	競技場 I

その他のスポーツ教室(くわしくは窓口やホームページにて)

<b>水曜日</b>	<b>木曜日</b>	<b>金曜日</b>	<b>土曜日</b>
幼児体育 テニスPLAY&STAY	青竹ビクス リフレッシュエクササイズ 背骨コンディショニング ウェービングストレッチ・ヨガ	テニス一般・テニスジュニア 太極拳・ヨガ・シンプル体操	児童体育・卓球 子ども体操

## ホームページ & SNS

三幸アリーナ

### ■施設ホームページ

<https://sennan-sports.jp>

### ■X(旧Twitter)

@SennanSports

### ■Instagram(インスタグラム)

@sennansports



- ・三幸アリーナ  
〒590-0521 大阪府泉南市樽井二丁目26-1  
TEL:072-482-1000
- ・J:COMサザンスタジアム  
〒590-0535 大阪府泉南市りんくう南浜2番地  
TEL:072-482-1000(三幸アリーナ)  
072-483-9516(グラウンド状況)
- ・泉南市立双子川テニスコート  
〒590-0505 大阪府泉南市信達大苗代160  
TEL:072-482-1000(三幸アリーナ)  
072-482-5165(コート状況)

