

# 片山市民体育館

# 令和7年 ★8月プログラム★

月	火	水	木	金	土
				1 9:30~10:30 シェイプアップ  10:50~11:40 かんたんステップ  	2 10:00~11:30 トータルトレーニング 

※8/4(月)～8/16(土)の1日スポーツ教室はお休みです。  
ご確認の上、ご参加ください。

18 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	19 	20 9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	21 9:30~10:20 かんたんエアロ	22 9:30~10:30 シェイプアップ	23 10:00~11:30 トータル トレーニング
		10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル	10:45~11:45 いきいき体操	10:50~11:40 かんたん ステップ	
25 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	26 	27 9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	28 9:30~10:20 かんたんエアロ	29 9:30~10:30 シェイプアップ	30 10:00~11:30 トータル トレーニング
		10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル	10:45~11:45 いきいき体操	10:50~11:40 かんたん ステップ	9/1(月)より 通常通りの教室 になります。
19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会		19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	19:00~20:00 ステップ &ダンベル		

# ★8月プログラム内容説明★

## 《運動強度》

低い    高い

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
エアロビックエクササイズ	水 【8/6・8/13は休講】	9:30~10:30	小学5年生以上 中学生以下除く	120人		基本の動きにバリエーションを加えた、初・中級者向けのクラスです。
かんたんエアロ	木 【8/7・8/14は休講】	9:30~10:20		120人		初めての方でも参加して頂けるウォーキングレベル(ジョギングは行いません)のクラスです。
かんたんステップ	金 【8/8・8/15は休講】	10:50~11:40		50人	  	ステップ台だけ +1段 +2段 ステップ台を使って、初心者の方でも気軽に参加できる基本のステップを行なうクラスです。
ステップ&ダンベル	木 【8/7・8/14は休講】	19:00~20:00		50人	  	ステップ台を使って基本のステップを中心とした有酸素運動を行い、その後ダンベルを使ったトレーニングで身体を引き締めます。
シェイプアップ	金 【8/8・8/15は休講】	9:30~10:30		50人	  	簡単なエアロビクスで有酸素運動を行った後、ダンベル等を使ったトレーニングで身体を引き締めます。
トータルトレーニング	土 【8/9・8/16は休講】	10:00~11:30		50人	  	有酸素運動と筋力トレーニング、軽スポーツ等を取り入れた運動を行ないます。
ストレッチ&ダンベル	水 【8/6・8/13は休講】	10:45~11:45		50人	 	ストレッチ体操でリフレッシュし、ダンベルを使って身体を引き締める運動を行ないます。
いきいき体操	木 【8/7・8/14は休講】	10:45~11:45		50人	 	楽しく準備体操を行なった後、レクリエーションゲーム、軽スポーツ、軽い筋力トレーニング等を行う初心者向けのクラスです。
トレーニング室 利用者 実技講習会	月 【8/4・8/11は休講】	10:00~11:00		5人		トレーニング室を正しく安全に使用する為の実技講習会です。1回の受講で登録証を発行します。希望日の前月1日から、来館または電話にて受付します。
	水 【8/6・8/13は休講】	19:15~20:15				

## 注意事項

- ① 医師に運動を止められている方、体調不良の方の参加はご遠慮ください。
  - ② 館内における負傷等については、応急処置のほかは責任を負いません。
  - ③ 当日開始30分前より先着順で受付します。(定員になり次第、締め切ります。)
  - ④ 参加料1回150円・小中学生70円
- \* 使用者の住所が、本市外であるときは、参加料の10割増しの料金となります。  
ただし、吹田市内に在学・在勤の方は、吹田市在住と同じ料金とします。
- ⑤ 運動のできる服装、体育館シューズをご用意ください。  
くわしくは、片山市民体育館(6389-2681)へお問い合わせください。