

# 片山市民体育館

9/1~12/22  
スポーツ教室

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:20	9:30~10:30	10:00~11:30
	トレーニング室 利用者実技講習会 (第2体育室)	親子体操教室	エアロビク エクササイズ (第1体育室)	かんたんエアロ (第1体育室)	シェイプアップ (第3体育室)	知的障がい 者のための 軽スポーツ 教室 (第1体育室)
	※第2月曜は休講		10:45~11:45	10:45~11:45	10:50~11:40	
			ストレッチ&ダンベル (第1体育室)	いきいき体操 (第1体育室)	かんたんステップ (第3体育室)	トータル トレーニング (第1体育室)
午後		13:30~15:00	13:30~14:20	13:30~14:45	13:30~14:30	13:30~14:45
		リフレッシュ体操	かんたんエアロ (第3体育室)	シニアスポーツ教室	健康ストレッチ (第3体育室)	 クライミング1日体験 (クライミングウォール) ▼第1土曜、12月~2月は お休みです ※雨天、強風等の場合は、 中止になることがあります。
		15:45~16:45	 16:00~17:00		15:45~16:45	15:15~16:15
		幼児体操(A)教室	ジュニアスポーツ		幼児体操(B)教室	トレーニング室 利用者実技講習会 (第2体育室)
夜間			19:15~20:15	19:00~20:00		
			トレーニング室 利用者実技講習会 (第2体育室)	ステップ&ダンベル (第3体育室)		

※  は一括申込教室です。詳しくは、体育館へお問い合わせください。

※ 休日及び毎月第2月曜日（休日の場合、その翌日）の教室は休講です。



**12/23(火)~1/7(水)は休講期間です。**

## 一括募集(申込)教室一覧

教室名	曜日	時間	対象・定員	内容
シニアスポーツ	木	13:30~14:45	60歳以上 120人	ストレッチ、軽スポーツ等を通じて健康の維持増進を図ります。
リフレッシュ体操	火	13:30~15:00	中学生以下除く 120人	ストレッチ、有酸素(ウォーキング等)を行った後、軽スポーツ等を通じて健康の維持増進を図ります。
ジュニアスポーツ	水	16:00~17:00	小学1年生~4年生 50人	いろいろな運動を通じて楽しく身体を動かし、運動の楽しさを体験します。
親子体操	火	10:00~11:00	2, 3歳児※1と親 30組	いろいろな運動を通じて楽しく身体を動かし、親子のスキンシップを図ります。
幼児体操A	火	15:45~16:45	4, 5歳児※2 50人	ボール運動、器械体操等、いろいろな運動を体験し、楽しく身体を動かします。
幼児体操B	金			

※1

親子体操...令和 3(2021)年4月2日~令和5(2023)年4月1日生まれ

※2

幼児体操...平成31(2019)年4月2日~令和3(2021)年4月1日生まれ

# 1日スポーツ教室 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	9:30～10:30	小学5年生 以上	120人	♥♥♥	ジョギングを含んだクラスで、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	水	13:30～14:20		50人	♥♥♥	初めての方でも参加していただ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。					
	木	9:30～10:20		120人							
かんたんステップ	金	10:50～11:40	中学生以下 除く	50人	♥♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥	ステップ台だけ + 1 段 + 2 段	初心者の方でも気軽に参加できるステップ台を使っ て、基本のステップを行うクラスです。				
ステップ&ダンベル	木	19:00～20:00		50人	♥♥ ♥♥♥	ステップ台だけ + 1 段	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。				
					♥♥♥♥	+ 2 段					
					シェイプアップ	金		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	10:00～11:30		50人	♥♥♥ ♥♥♥♥ ♥♥♥♥♥	ステップ台だけ + 1 段 + 2 段	有酸素運動と筋力トレーニング、軽スポーツなどを 取り入れた運動を行います。				
					ストレッチ & ダンベル	水		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 運動を行います。
健康ストレッチ	金	13:30～14:30		50人	♥	ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとした クラスです。					
トレーニング室 実技講習会 （予約制）	月	10:00～11:00	【毎月第2月曜は休講】	5人		トレーニング室を正しく、安全に使用するための実技講習会です。 1回の受講で登録証を発行します。 希望日の前月1日（1月は、4日）から定員になるまで、来館または電話 にて受付します。					
	水	19:15～20:15									
	土	15:15～16:15									
クライミング 1日体験 （予約制） ※毎月市報すいたに掲載	土	13:30～14:45	小学生以上	15人		クライミングウォールを楽しく安全に体験する教室で、初めての方でも 参加していただけます。 ※雨天や強風等のコンディション不良の場合は中止になります。					

★ 運動強度はあくまでも目安です。個人によって体力の差がありますので無理のない教室（運動強度）を選んでください。

## 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、締切ります。）
- ④ 参加料1回150円・小中学生70円（納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。）

\* 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 祝・休日及び毎月第2月曜日（休日と重なれば、その翌日）の1日スポーツ教室は休講です。
- ⑥ 運動のできる服装、体育館シューズをご用意ください。

詳しくは、片山市民体育館（6389-2681）へお問い合わせください。