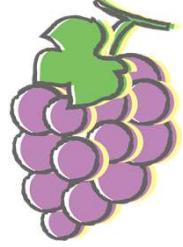


片山市民体育館 スポーツ教室

9/1~12/22

	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	エアロピック 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	トータル トレーニング (第1体育 室)
			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)	
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
		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	★★★		
	木	9:30~10:20		120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。	
かんたんステップ	金	10:50~11:40		50人	★★	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。	
				50人	★★★	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。	
				50人	★★★★	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	中学生以下 除く	50人	★★	ステップ台だけ	
				50人	★★★	ステップ台だけ	
				50人	★★★★	ステップ台だけ	
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。	
				50人	★★★★		
				50人	★★★★★		
トータル トレーニング	土	10:00~11:30		50人	★★★★★	有酸素運動と筋力トレーニング、軽スポーツなどを取り入れた運動を行います。	
				50人	★★★★★★		
				50人	★★★★★★★		
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。	
いきいき体操	木	10:45~11:45		50人	★	楽しく準備運動を行った後、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。	
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 利 用 者 実 技 講 習 会 （ 予 約 制 ）	月 【毎月第2月曜は休講】	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 【第1土曜は予約受付日の為休講】	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、締め切ります。）
- 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。