

片山市民体育館 ☆12月プログラム☆

月	火	水	木	金	土
	1 10:00~10:45 親子体操 13:30~14:30 リフレッシュ体操 15:45~16:30 幼児体操A	2 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	3 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	4 10:00~11:00 シェイプアップ 13:30~14:15 健康ストレッチ 15:45~16:30 幼児体操B	5 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
7 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	8 10:00~10:45 親子体操 13:30~14:30 リフレッシュ体操 15:45~16:30 幼児体操A	9 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	10 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	11 10:00~10:50 かんたん ステップ 13:30~14:15 健康ストレッチ	12 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
14 メンテナンス日 (休講)	15 10:00~10:45 親子体操 15:45~16:30 幼児体操A	16 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	17 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	18 10:00~11:00 シェイプアップ 13:30~14:15 健康ストレッチ	19 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
21 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	22	23	24	25	26
27	28				

**2020. 12. 22(火)
~2021. 1. 7(木)
主催スポーツ教室休講期間**

**年明けは、
1月8日(金)より
再開いたします。**

★12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
かんたん ステップ	金 【第2・4週】	10:00~10:50	小学5年生 以上	30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	30人	 	ステップ台だけ +1段 +2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。
シェイプ アップ	金 【第1・3・5週】	10:00~11:00		30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	10:00~11:00		30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。
かんたん エアロ	水	13:30~14:15	小学5年生 以上	30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のクラスです。(ジョギングは行いません)
ストレッチ& ダンベル	水	10:00~10:45	中学生 以下除く	35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	10:00~10:45		30人		準備体操を行った後、有酸素運動や軽スポーツ等を行う初心者向けのクラスです。
健康 ストレッチ	金	13:30~14:15		30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	月 水 土	10:00~11:00 19:15~20:15 15:15~16:15	中学生 以下除く (要予約)	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。
クライミング 1日体験 《予約制》	土 ※第1土曜日を 除く	13:30~14:30	小学生以上 (未登録者)	10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・強風等、コンディション不良の場合は中止

高齢者 スポーツ	木	13:30~14:30	満65歳以上	60人	ストレッチ、軽スポーツ等を通して、体力づくり及び、健康の維持増進を図ります。
リフレッシュ 体操	火	13:30~14:30	中学生以下 除く	60人	ストレッチ、軽スポーツ等を通して、健康の増進を図ります。
子ども体操	水	16:00~16:45	小学1~3年 生	35人	対象：H23(2011)年4月2日~H26(2014)年4月1日
親子体操	火	10:00~10:45	2,3歳児と親	20組	対象：H28(2016)年4月2日~H30(2018)年4月1日
幼児体操 (A/B)	A:火 B:金	15:45~16:30	4,5歳児	35人	対象：H26(2014)年4月2日~H28(2016)年4月1日

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 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。