

# 片山市民体育館 ☆12月プログラム☆

令和2年

月	火	水	木	金	土
1 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	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	6 10:00~11:00 トータル トレーニング
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 13:30~14:15 かんたんエアロ 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 13:30~14:15 健康ストレッチ 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& 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
シェイプ アップ	金 【第1・3・5週】	10:00~11:00	中学生 以下除く	30人		簡単なエアロピ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。
						+1段
トータル トレーニング	土	10:00~11:00	中学生 以下除く	30人		ステップ台だけ
						+1段
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)
						+2段
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	中学生 以下除く	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	中学生 以下除く	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	10:00~11:00	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。
	水	19:15~20:15				
	土	15:15~16:15				
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。