










片山市民体育館 スポーツ教室 R4. 4/8~7/30

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|--|---|---|
| 午前 | 10:00~11:00 トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室) ※第2月曜は休講 7/18休講 | 10:00~11:00 親子体操教室 ※4/12~開講 | 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ (第1体育室) | 10:00~11:00 いきいき体操 (第1体育室) | 9:30~10:30 シェイプアップ (第3体育室) | 10:00~11:00 10:00~11:30 知的障がい者の ための 軽スポーツ教室 【第2、4土曜】 |
| | | | 10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル (第1体育室) |  | 10:50~11:40 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 リフレッシュ体操 ※4/12~開講 | 13:30~14:20 かんたんエアロ (第3体育室) | 13:30~14:45 高齢者 スポーツ教室 ※4/14~開講 | 13:30~14:30 健康ストレッチ (第3体育室) | 13:30~14:30 クライミング 1日体験 ▼第1土曜はお休み (クライミングウォール) ※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 幼児体操(A)教室 ※4/12~開講 | 16:00~17:00 子ども体操教室 ※4/13~開講 |  | 15:45~16:45 幼児体操(B)教室 ※4/15~開講 | 15:15~16:15 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 トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室) | 19:00~20:00 ステップ&ダンベル (第3体育室) |  |   |













※ 休日及び毎月第2月曜日（休日と重なれば、その翌日）の教室は休講です。

 4/1(金)~4/7(木)、4/29(金・祝)~5/5(木・祝)の教室は休講となります

※開催時間や定員数に変更になる場合があります※

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 | | | | |
|---|----------------|---|---------|----------------|---|--|---|--|--|--|
| かんたんエアロⅡ | 水 【5/4は休講】 | 9:30~10:30 | 小学5年生以上 | 60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 | 水 【5/4は休講】 | 13:30~14:20 | | 35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 【4/29は休講】 | 10:50~11:40 | | 35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 【5/5は休講】 | 19:00~20:00 | 中学生以下除く | 35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 【4/29は休講】 | 9:30~10:30 | | 35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 【4/30は休講】 | 10:00~11:30 | | 35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 【5/4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います。 | | | | |
| いきいき体操 | 木 【5/5は休講】 | 10:00~11:00 | | 40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 【4/29は休講】 | 13:30~14:30 | | 35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》 第2月曜は休講 7/18休講 | 月 水 土 | 10:00~11:00 19:15~20:15 15:15~16:15 | | 5人 5人 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。 | | | | |
| クライミング1日体験 《予約制》 ※毎月市報すいたに掲載 | 土 | 13:30~14:30 | | 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。
 （※ 運動時はマスクを着用したまま行える強度での運動をお願いします）