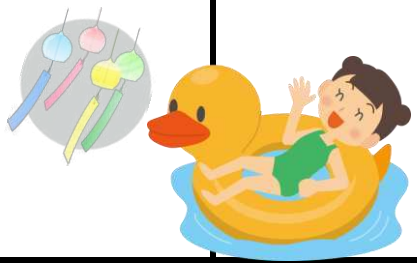
片山市民体育館 スポーツ教室

4/8～7/31

	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	10:00～11:00 親子体操教室	9:30～10:30 エアロビック エクササイズ （第1体育室） 10:45～11:45 ストレッチ＆ダンベル （第1体育室）	9:30～10:20 かんたんエアロ （第1体育室） 10:45～11:45 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） 10:50～11:40 かんたんステップ （第3体育室）	10:00～11:30 知的障がい者のための軽スポーツ教室（第1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 15:45～16:45 幼児体操（A）教室	13:30～14:20 かんたんエアロ （第3体育室） 16:00～17:00 ジュニアスポーツ	13:30～14:45 シニアスポーツ教室 	13:30～14:30 健康ストレッチ （第3体育室） 15:45～16:45 幼児体操（B）教室	13:30～14:45 クライミング1日体験 （クライミングウォール） ▼第1土曜は予約受付日の為お休みです ※雨天、強風等の場合は、中止になることがあります。 15:15～16:15 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）		

※ ■ 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（休日と重なれば、その翌日）の教室は休講です。

4/29(火)～5/6(火)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	小学５年生以上	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	小学５年生以上	120人		
かんたんステップ	金	10:50～11:40	小学５年生以上	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	中学生以下除く	50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	9:30～10:30	中学生以下除く	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	中学生以下除く	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	中学生以下除く	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	中学生以下除く	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	中学生以下除く	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	中学生以下除く	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	中学生以下除く			
	土	15:15～16:15	中学生以下除く			
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。