

片山市民体育館

R8.9/1~12/22

スポーツ教室

	月	火	水	木	金	土
午前		10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:20	9:30~10:30	10:00~11:30
		親子体操教室	エアロビック 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)
			10:45~11:45	10:30~11:30	10:50~11:40	
			ストレッチ&ダンベル (第1体育室)	トレーニング室 利用者実技講習会 (第2体育室)	かんたんステップ (第3体育室)	
午後		13:30~14:30	13:30~14:20	13:30~14:45	13:30~14:30	13:30~14:45
		いきいき体操 (第1体育室)	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)	
		15:15~16:15	16:00~17:00		15:45~16:45	
		トレーニング室 利用者実技講習会 (第2体育室)	ジュニアスポーツ		幼児体操教室	
夜間				18:30~19:20		
				はじめてエクササイズ (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。

R8. 12/23(水)~R9. 1/7(木)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。
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	金	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。

※1 親子体操・・・令和4(2022)年4月2日~令和6(2024)年4月1日生まれ
※2 幼児体操・・・令和2(2020)年4月2日~令和4(2022)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	
エアロビクス 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	♥♥♥	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		120人			
かんたんステップ	金	10:50～11:40		50人	♥♥	ステップ台だけ	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。
					♥♥♥ ♥♥♥♥♥	+ 1 段 + 2 段	
はじめてエクササイズ	木	18:30～19:20	50人	♥♥	※ステップ台だけ	初めて有酸素運動をする方向けのクラスです。 リズム運動を行った後、自体重運動を行います。 有酸素運動ではステップ台を使用することもあります。 ※ステップ台を使用した場合の運動強度です。	
				♥♥♥ ♥♥♥♥♥	+ 1 段 + 2 段		
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		50人	♥♥♥	ステップ台だけ	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。
					♥♥♥♥♥	+ 1 段	
					♥♥♥♥♥♥♥	+ 2 段	
いきいき体操	火	13:30～14:30		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。	
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。	
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を行い、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 実技講習会 （予約制）	火	15:15～16:15	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・電話・WEB にて受付します。		
	木	10:30～11:30					
	土	15:30～16:30					
クライミング 1日体験 （予約制） ※毎月市報すいたに掲載	土	13:30～14:45	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。