

片山市民体育館 スポーツ教室 R6. 9/2~12/21

	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 エアロビク エクササイズ (第1体育室)	9:30~10:20 かんたんエアロ (第1体育室)	9:30~10:30 シェイプアップ (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)
			10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル (第1体育室)	10:45~11:45 いきいき体操 (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	13:30~14:20 かんたんエアロ (第3体育室)	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)	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
		15:45~16:45 幼児体操(A)教室	16:00~17:00 ジュニアスポーツ		15:45~16:45 幼児体操(B)教室	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。


















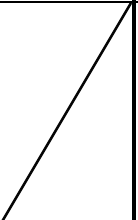

※ 休日及び毎月第2月曜日(休日と重なれば、その翌日)の教室は休講です。



12/23(月)~1/7(火)は休講期間です!! お間違いのないようご来館ください。

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		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 +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		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 【11/23は休講】	10:00~11:30		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		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		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	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 【9/16, 23, 11/4, 12/9は休講】 【毎月第2月曜は休講】	10:00~11:00	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				
	土 【11/23は休講】	15:15~16:15				
クライミング 1日体験 《予約制》 ※毎月市報すいたに掲載	土 【11/23は休講】 【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。