

令和
6年

12月プログラム

北千里市民体育馆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|------------------------|-----------------------------|----------------------------|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9:30~10:30 健康ストレッチ かんたんステップ | 9:30~10:30 ストレッチ&ダンバル | 9:30~10:20 かんたんエコロ | 9:30~10:30 ストレッチ&ダンバル | 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ | 9:30~10:30 スティッフ&ダンバル 10:50~11:50 親子体操 |
| | | 13:30~14:45 シニアスポーツ | 13:30~15:00 リフレッシュ体操 | 13:30~14:30 いきいき体操 | 13:30~14:30 ジュニアスポーツ |
| | 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会 | 15:45~16:45 幼児体操A | | 15:45~16:45 幼児体操B | 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会 |
| | | | 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9:30~10:30 健康ストレッチ かんたんステップ | 9:30~10:30 ストレッチ&ダンバル | 9:30~10:20 かんたんエコロ | 9:30~10:30 ストレッチ&ダンバル | 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ | 9:30~10:30 スティッフ&ダンバル 10:50~11:50 親子体操 |
| | | 10:40~11:40 エクササイズ | | 13:30~14:30 いきいき体操 | 13:30~14:30 ジュニアスポーツ |
| | 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会 | | 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ | | 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 9:30~10:30 健康ストレッチ かんたんステップ | 9:30~10:30 ストレッチ&ダンバル | 9:30~10:20 かんたんエコロ | 9:30~10:30 ストレッチ&ダンバル | 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ | 9:30~10:30 スティッフ&ダンバル 10:50~11:50 親子体操 |
| | 10:50~11:50 健康ストレッチ | 10:40~11:40 エクササイズ | | 13:30~14:30 いきいき体操 | 13:30~14:30 ジュニアスポーツ |
| | 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会 | | 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ | | 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|  メンテナンス日 の為休館 |  12月23日(月)～1月7日(火) 教室休講期間  | | | | |
| 29 | 30 | 31 | | | |

体育馆の情報を投稿しています！
是非チェックしてフォロー・いいね！
お願いします！



ホームページ



フェイスブック

★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 | | |
|-------------------------|--------|---------------------------|------------------|------|------|--|---|--|
| 健康ストレッチ | 月 火 | 9:30~10:30 10:50~11:50 | 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。 | | |
| かんたんステップ | 月 | 10:50~11:40 | 小学5年生以上 | 30人 | ♥♥ | ステップ台だけ | ステップ入門編。 ステップ初心者向けの クラスです。 | |
| | | | | | ♥♥♥ | +1段 | | |
| | | | | | ♥♥♥♥ | +2段 | | |
| ストレッチ&ダンベル | 火 木 | 9:30~10:30 | 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。 | | |
| かんたんエアロ | 水 | 9:30~10:20 | 小学5年生以上 | 120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) | | |
| シェイプアップ | 水 | 10:40~11:40 | 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。 | | |
| エアロピック エクササイズ | 木 | 19:00~20:00 | 小学5年生以上 | 35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。 | | |
| | 金 | 9:30~10:30 | | 120人 | | | | |
| いきいき体操 | 金 | 13:30~14:30 | 中学生以下除く | 50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。 | | |
| ステップ& ダンベル | 土 | 9:30~10:30 | 中学生以下除く | 50人 | ♥♥♥ | ステップ台だけ | 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。 | |
| | | | | | ♥♥♥♥ | +1段 | | |
| | | | | | ♥♥♥♥ | +2段 | | |
| トレーニング室 利用者 実技講習会 | 火 | 19:00~20:30 | 中学生以下除く (要予約) | 7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。 | | |
| | 土 | 15:30~17:00 | | | | | | |

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。

＜＜事前申込教室＞＞

| | | | | | |
|-----------|------------|-------------|---------|------|---|
| シニアスポーツ | 水 | 13:30~14:45 | 60歳以上 | 120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増進を図ります。 |
| リフレッシュ体操 | 木 | 13:30~15:00 | 中学生以下除く | 120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。 |
| ジュニアスポーツ | 土 | 13:30~14:30 | 小学1~4年生 | 50人 | 色々な運動を通して運動する楽しさを知ってもらい、運動好きの子どもの育成を図ります。 |
| 親子体操 | 土 | 10:50~11:50 | 2,3歳児と親 | 30組 | 対象：H31(2019)年4月2日～R3(2021)年4月1日 |
| 幼児体操(A/B) | A：水 B：金 | 15:45~16:45 | 4,5歳児 | 50人 | 対象：H29(2017)年4月2日～H31(2019)年4月1日 |

くわしくは、北千里市民体育館(6833-8105)へお問い合わせください。