

令和  
6年

# 1月プログラム

# 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6

## 12月23日(土)～1月8日(月) 教室休講期間





8	9	10	11	12	13
<b>教室休講期間 の為、休講</b>	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 10:50～11:50 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:40～11:40 シェイプアップ 13:30～14:45 シニアスポーツ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 13:30～15:00 リフレッシュ体操 19:00～20:00 エアビョウクサライ	9:30～10:30 エアビョウクサライ 13:30～14:30 いきいき体操	9:30～10:30 ステップ&ダンス 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
	15	16	17	18	19
9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 10:50～11:50 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:40～11:40 シェイプアップ 13:30～14:45 シニアスポーツ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 13:30～15:00 リフレッシュ体操 19:00～20:00 エアビョウクサライ	9:30～10:30 エアビョウクサライ 13:30～14:30 いきいき体操	9:30～10:30 ステップ&ダンス 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会					
22	23	24	25	26	27
<b>メンテナンス の為、休館</b>	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 10:50～11:50 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:40～11:40 シェイプアップ 13:30～14:45 シニアスポーツ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 13:30～15:00 リフレッシュ体操 19:00～20:00 エアビョウクサライ	9:30～10:30 エアビョウクサライ 13:30～14:30 いきいき体操	9:30～10:30 ステップ&ダンス 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
	29	30	31	<b>体育館の情報やおもしろ動画を投稿しています！ 是非チェックしてフォロー・いいね！お願いします！</b>	
9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンス 10:50～11:50 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:40～11:40 シェイプアップ 13:30～14:45 シニアスポーツ			
			ホームページ	フェイスブック	インスタグラム
19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会					

# ★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	9:30~10:30	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。
	火	10:50~11:50				
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
						+1段
						+2段
ストレッチ& ダンベル	火	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。
	木					
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		簡単なエアロピ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。
エアロビック 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
						+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。