




令和  
6年

# 12月プログラム

# 北千聖市民体育館

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:30 エアロビ ックエクササイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
10:50~11:40 かんたんステップ	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ			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
		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	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:30 エアロビ ックエクササイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
10:50~11:40 かんたんステップ	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ			10:50~11:50 親子体操
				13:30~14:30 いきいき体操	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	
				19:00~20:00 エアロビ ックエクササイズ	
16	17	18	19	20	21
9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:30 エアロビ ックエクササイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
10:50~11:40 かんたんステップ	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ			10:50~11:50 親子体操
				13:30~14:30 いきいき体操	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	
				19:00~20:00 エアロビ ックエクササイズ	
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			
----	----	----	--	--	--





































体育館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！



# ★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。