

令和7年

7月 スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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 エアロビクシクサイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
	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
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00~20:00 エアロビクシクサイズ		
7	8	9	10	11	12
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 エアロビクシクサイズ	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	
		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
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
14	15	16	17	18	19
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 エアロビクシクサイズ	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			選挙の為、 休講になる 可能性あり。
				13:30~14:30 いきいき体操	
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
21	22	23	24	25	26
祝日の為休 講	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 エアロビクシクサイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ			選挙の為、 休講になる 可能性あり。
				13:30~14:30 いきいき体操	
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00~20:00 エアロビクシクサイズ		
28	29	30	31		
メンテナンス日 の為休館	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	 フェイスブック インスタグラム 各SNSにて体育館の情報を 投稿しています！見てね〜♪ 北千里市民体育館	
	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ			
					
	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		ステップ入門編。 ステップ初心者向けの クラスです。
					 	
					  	
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	40人	  	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。
					  	
					   	
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・電話・WEB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：R3(2021)年4月2日~R5(2023)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：H31(2019)年4月2日~R3(2021)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。