

# 1日スポーツ教室

(都度払いにて参加できます)

月	火	水	木	金	土	
9:30 9:45	ストレッチ & ダンベル ★	健康 ストレッチ ★	かんたん エアロ ★★	ストレッチ & ダンベル ★	健康 ストレッチ ★	ステップ & ダンベル ★★★
10:30 10:35 10:50			シェイプ アップ ★★			
11:50						
13:30	健康 ストレッチ ★	シェイプ アップ ★★	いきいき 体操 ★			
14:30						
19:00		エアロビック エクササイズ ★★★				
20:00						

★ .....運動強度(低)

★★ .....運動強度(中)

★★★ .....運動強度(高)

1日スポーツ教室に参加するには……

※シューズが必要です

券売機でチケット購入

↓

チケットと個人使用登録証を窓口へ

(個人使用登録証をお持ちでない方は申請書を記入してください)

↓

体育室で準備をしてお待ちください

受講料: 大人市内料金

(高校生以上市内在住、在勤、在学者) ⇒ ¥150-

子ども市内料金

(市内在住、在学の小中学生) ⇒ ¥70-

大人市外料金

⇒ ¥300-

子ども市外料金

⇒ ¥140-

<レッスン内容はこれら♪> ※シューズが必要です

- ・ストレッチ&ダンベル.....ストレッチや体操で身体をほぐした後に、ダンベルを使って筋力トレーニングを行います。  
運動初心者の方も大歓迎です！
- ・健康ストレッチ.....これから運動を始めようかな…と思っている方、久しぶりに身体を動かしたい方におすすめの教室です。かんたんなストレッチや筋力トレーニング、頭の体操など楽しく身体を動かしていただけます！
- ・かんたんエアロ.....運動強度やや高めの教室ではありますか、音楽に合わせて身体を動かすので、楽しく参加していただけます。しっかり身体を動かして汗をかきたい方へおすすめの教室です！
- ・シェイプアップ.....音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動とダンベルを使った筋力トレーニングを行う教室です。少し運動強度は高めですが、しっかり汗もかけて終わった後は気分爽快！
- ・いきいき体操.....体力に自信がなくても、運動が初めてでも大丈夫！かんたんなストレッチや体操をしたり頭の体操やスポーツで身体を動かします。楽しいのであっという間に時間が過ぎちゃいます。
- ・ステップ&ダンベル.....ステップ台を使った昇降運動とダンベルを使った筋力トレーニングの組み合わせ。運動強度も高めなので、しっかりと身体を動かして汗を流したい方におすすめです！！
- ・エアロビックエクササイズ.....少しむずかしいエアロビクスに挑戦したい方はぜひ！！  
しっかり動いていい汗流しましょう！

# トレーニング室

(都度払いにて利用できます)

<利用者実技講習会とコアタイムのご案内>

	月	火	水	木	金	土
10:15						
11:00						講習会
11:45	コア タイム	コア タイム				
12:00						
15:00						コア タイム
17:00						
18:00				コア タイム		
19:45						
20:00		講習会				
20:45						

## コアタイムのご案内

### 実施時間

(月)・(火) 11:00～12:00

(金) 18:00～20:00

(土) 15:00～17:00

上記の時間帯はトレーニング室にスタッフを配置します。トレーニングのご相談や希望の方には、トレーニングメニューの作成もさせていただきます。

<利用者実技講習会>(予約制です)

実施日 (火) 19:15～20:45 [受付時間 19:00～19:15]

(土) 10:15～11:45 [受付時間 10:00～10:15]

\*間に遅れると講習会の受講が出来なくなります

持ち物 写真(3×2.4cm)、トレーニングウェア、体育館シューズ

対象 高校生以上

定員 各5名

料金 大人市内料金 ¥150-(高校生以上の市内在住、在勤、在学者)

市外料金 ¥300-

<ご利用の流れはこちら♪>

★はじめにトレーニング室利用者実技講習会を受講してください(予約制です)★

トレーニング室のご利用には、利用者実技講習会を受講していただく必要があります。

講習会では、トレーニング室の登録と各種マシン等の使用方法のご案内をさせていただきます。

登録証をお持ちの方は、チケットと個人使用登録証とトレーニング室の登録証を受付窓口に提出してください。

\*個人使用登録証をお持ちでない方は、記載台にある申請書を記入してください。

トレーニング室のご利用は基本1時間の時間制です。超過料金をお支払いいただければ1時間以上のご利用も可能です。

受付時に1時間後の退室時間を打刻した紙をお渡ししますので、運動終了後は時間内に受付窓口へお越しください。

\*時間を過ぎても受付窓口に来られない場合は、超過料金が発生しますのでお気を付けください。

# 個人使用での卓球利用

(都度払いにて利用できます)

## <ご利用の流れはこちら♪>

★はじめに個人使用予定表で開放日を確認してください★

個人使用予定表は、HPでも確認していただけます。

館内にも予定表を置いていますのでご自由にお持ち帰りください。  
(入口はいって右側の青のラックに置いています)

★券売機にてチケットを購入後、個人使用登録証とチケットを受付窓口へ  
(登録証をお持ちでない方は、記載台にある申請書を記入してください)

受付にて卓球台のご案内をさせていただきますので、案内を受けたら体育室へ

## <利用料金>

一般(市内料金).....	9~12時／18~21時	300円
	13~15時／15時~17時	200円

小・中学生(市内料金).....	9~12時／18~21時	150円
	13~15時／15時~17時	100円

## <その他ご案内>

個人使用での卓球のご利用には体育館シューズが必要です。  
市外の方のご利用料金は市内料金の倍額となりますのでご注意ください。  
65歳以上の減免の方は市内料金の半額をご利用いただけます。

**こちらでも体育館の情報等をご確認していただけます！**

**北千里市民体育館HP**

**<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7113>**

**北千里市民体育館フェイスブック**

**<https://www.facebook.com/suitakitasenri/>**

フェイスブックのQRコードはこちら♪ →



### <体育館からのおしらせ>

**現在、北千里市民体育館では新型コロナウイルス感染拡大防止策を実施中です。**  
**体育館のご利用は条件・制限付きでのご利用となりますので、ご理解の上、ご利用ください。**

#### <トレーニング室>

**※現在、トレーニング室利用者実技講習会は8月末まで休講しております**

- ・入場制限：7名程度
- 利用時間：1時間まで
- マシン使用：使用後に消毒にご協力ください

#### <個人使用での卓球利用>

- ・卓球台は4台のみの開放です。ダブルスでのご利用はできません。各時間先着順でのご利用となり、利用予約はできません。

#### <共催／1日スポーツ教室>

- ・現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、8月末まで休講とさせていただいております。

**再開が決まりましたら、HP等でお知らせさせていただきます。**