

★北千里市民体育館☆スポーツ教室☆

2024年4/8(月)～7/31(水)

	月	火	水	木	金	土
午前	9:30～10:30 健康ストレッチ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30～10:20 かんたんエアロ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30～10:30 エアロビクエクササイズ	9:30～10:30 ステップ&ダンベル
	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
午後			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
夜間		19:00～20:30 トレーニング室利用者 実技講習会		19:00～20:00 エアロビクエクササイズ		

- ◎ 教室開始30分前から先着順で受付します。予約の必要はありません。直接来館下さい。
 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、吹田市内の在学・在勤の方は、市内在住と同じ料金になります。

 は、**予約制**です。(受講希望日の前月1日から、先着順で予約可能。定員になり次第締め切ります。)
 北千里市民体育館に直接来館、又はお電話でご予約下さい。

 は、一括申込み教室です。実施日程が決まっております。

★教室休講のお知らせ★

☆祝日・毎月第4月曜日は休講です☆

4/22(月)・5/27(月)・6/24(月)・7/15(月)・7/22(月)

◎**ゴールデンウィーク休講期間**

4/29(月)～5/6(月)

シニアスポーツ、リフレッシュ体操、幼児体操、
親子体操、ジュニアスポーツ

R6年度分より①**申込は先着順**

②**参加費は申込時にお支払い**

※**申込期間の詳細は体育館へお問合せ下さい。**

<<一括申込み教室>>

教室名	曜日	時間	対象・定員	内容
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維持増進を図ります。
リフレッシュ体操	木	13:30～15:00	中学生以下を除く 120人	ストレッチ、有酸素運動（かんたんエアロビクスなど）や筋力トレーニング、軽スポーツ等（卓球・バドミントン・スポンジテニス・ソフトバレー）を通して、健康の維持増進を図ります。
ジュニアスポーツ	土	13:30～14:30	小学1年～4年 50人	器械運動や球技、トランポリンなど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。
幼児体操A	水	15:45～16:45	4、5歳児※1 50人	ボール運動、器械運動、トランポリンを体験し、楽しく身体を動かします。
幼児体操B	金	15:45～16:45		
親子体操	土	10:50～11:50	2、3歳児※2と親 30組	親子のスキンシップをしながら楽しく運動をします。親もたくさん運動します。

※1 対象：H30(2018)年4月2日～R2(2020)年4月1日生まれ

※2 対象：R2(2020)年4月2日～R4(2022)年4月1日生まれ

持ち物

・動きやすい服装 ・体育館シューズ ・飲み物 ・タオル

注意事項

- 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。
- 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。
- 小中学生が、午後6時以降の教室に参加する時は、保護者の同伴が必要となります。














☆スポーツ教室の内容は裏面をご覧ください☆

北千里市民体育館 06 - 6833 - 8105

★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		準備運動を行った後、レクリエーション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				

フォロー、いいね👍、
コメント
お待ちしております♪



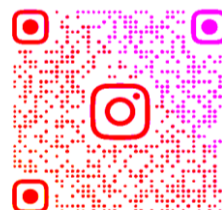
↓ホームページ↓



↓フェイスブック↓



↓インスタグラム↓



SUITA_KITASENRI