



# ★北千里市民体育館☆スポーツ教室☆

2025年9月～2025年12月20日

	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☆

9/15(月)・9/22(月)・9/23(火)・10/13(月)・  
 10/27(月)・11/3(月)・11/24(月)・11/25(火)

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

- ①申込は先着順&定員に達するまで  
 ②参加費は申込時にお支払い

## <<一括申し込み教室>>

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※ア 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※イ 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。

※ア 対象：H31(2019)年4月2日～R3(2021)年4月1日生まれ

※イ 対象：R3(2021)年4月2日～R5(2023)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、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	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。ご予約は希望日の前月1日から、来館または電話、WEBにて受付します。
	土	15:30~17:00				

各SNSにて体育館の情報を  
投稿しています！  
見てね〜♪



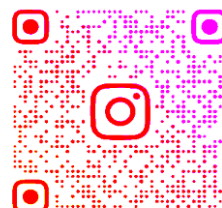
↓ホームページ↓



↓フェイスブック↓



↓Instagram↓



SUITA\_KITASENRI