令和5年 7月プログラム 北千里市民体育館

体育館の情報やおもしろ動画を投稿しています！
是非チェックしてフォロー・いいね！お願いします。

↑HP↑　↑Instagram↑　↑Facebook↑

SUITA_KITASENRI

月	火	水	木	金	土
					1 9:30～10:30 ｽﾃｯﾌﾟ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会
3 9:30～10:30 健康ｽﾄﾚｯﾁ 10:50～11:40 かんたんｽﾃｯﾌﾟ 	**4** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 健康ｽﾄﾚｯﾁ 19:00～20:30 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会	**5** 9:30～10:20 かんたんｴｱﾛ 10:40～11:40 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ 13:30～14:45 シニアスポーツ 15:45～16:45 幼児体操A	**6** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 13:30～15:00 リフレッシュ体操 19:00～20:00 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ	**7** 9:30～10:30 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ 13:30～14:30 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B	**8** 9:30～10:30 ｽﾃｯﾌﾟ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会
10 9:30～10:30 健康ｽﾄﾚｯﾁ 10:50～11:40 かんたんｽﾃｯﾌﾟ 	**11** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 健康ｽﾄﾚｯﾁ 19:00～20:30 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会	**12** 9:30～10:20 かんたんｴｱﾛ 10:40～11:40 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ 15:45～16:45 幼児体操A	**13** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 19:00～20:00 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ	**14** 9:30～10:30 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ 13:30～14:30 いきいき体操	**15** 9:30～10:30 ｽﾃｯﾌﾟ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会
17 祝日の為休講	**18** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 健康ｽﾄﾚｯﾁ 19:00～20:30 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会	**19** 9:30～10:20 かんたんｴｱﾛ 10:40～11:40 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ	**20** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 19:00～20:00 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ	**21** 9:30～10:30 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ 13:30～14:30 いきいき体操	**22** 9:30～10:30 ｽﾃｯﾌﾟ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 15:30～17:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会
24 メンテナンス日の為休館	**25** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 10:50～11:50 健康ｽﾄﾚｯﾁ 19:00～20:30 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会	**26** 9:30～10:20 かんたんｴｱﾛ 10:40～11:40 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ	**27** 9:30～10:30 ｽﾄﾚｯﾁ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 19:00～20:00 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ	**28** 9:30～10:30 ｴｱﾛﾋﾞｯｸｴｸｻｻｲｽﾞ 13:30～14:30 いきいき体操	**29** 9:30～10:30 ｽﾃｯﾌﾟ&ﾀﾞﾝﾍﾞﾙ 15:30～17:00 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 利用者実技講習会
31 9:30～10:30 健康ｽﾄﾚｯﾁ 10:50～11:40 かんたんｽﾃｯﾌﾟ					

次期教室案内

- ●シニアスポーツ　9月２０日～
- ●リフレッシュ体操　9月１４日～
- ●ジュニアスポーツ　9月１６日～
- ●親子体操　9月１６日～
- ●幼児体操A　9月２０日～
- ●幼児体操B　9月１５日～

★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 火	9:30～10:30 10:50～11:50	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。
かんたんステップ	月	10:50～11:40	中学生以下除く	30人	ステップ台だけ ♥♥ ＋1段 ♥♥♥ ＋2段 ♥♥♥◖	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 木	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。
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 金	19:00～20:00 9:30～10:30	小学５年生以上	35人 120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。
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 ♥♥♥♥	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 土	19:00～20:30 15:30～17:00	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。
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	

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。

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。