



令和5年 8月プログラム 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス 10:50~11:50 健康ストレッチ	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:30 エアロビクスエクササイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00~20:00 エアロビクスエクササイズ		15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
7	8	9	10	11	12

8/7(月)~8/19(土) 夏期休講



14

15

16

17

18

19

次期教室案内



- ★9月開始分より
事前申し込みとなります。
- ①1期分まとめでの申し込み&参加料のお支払い。
 - ②申込期間中に
来館orはがきorFAXにて申し込む。

◎申込期間

8/19(土)
9:00
〜
8/25(金)
21:00

※事前申し込み対象教室

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

21	22	23	24	25	26
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス 10:50~11:50 健康ストレッチ	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:30~10:30 エアロビクスエクササイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンス
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00~20:00 エアロビクスエクササイズ		15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
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
10:50~11:50
健康ストレッチ

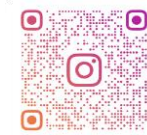
19:00~20:30
トレーニング室
利用者実技講習会

9:30~10:20
かんたんエアロ
10:40~11:40
シェイプアップ

9:30~10:30
ストレッチ&ダンス

19:00~20:00
エアロビクスエクササイズ

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！



SUITA_HITASENRI
インスタグラム




ホームページ



フェイスブック

★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		50人		ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動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	中学生 以下除く	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		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	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				
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。