

★4月プログラム★

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
かんたんエアロ	水	9:45~10:35	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)
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
シェイプアップ	水	10:50~11:50		50人		簡単なエアロピ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。
かんたんエアロⅡ	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		
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					
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。
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、簡単な補強運動等を行うゆっくりとしたクラスです。
	火	10:50~11:50				
トレーニング室利用者実技講習会	火	19:15~20:45	中学生以下除く(要予約)	5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	10:15~11:45				
高齢者スポーツ	水	13:30~14:45	65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。
子ども元気クラブ	水	16:00~17:00	小学1~6年生	30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。
	第2, 4土	13:30~14:30				
親子体操	金	10:50~11:50	2,3歳児と親	40組		対象：H30(2018)年4月2日~R2(2020)年4月1日
幼児体操(A/B)	A:木 B:金	15:45~16:45	4,5歳児	50人		対象：H28(2016)年4月2日~H30(2018)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。

月	火	水	木	金	土
<p>⚠</p> <p>【教室変更のお知らせ】 毎週木・金に実施のエアビック エクササイズは「かんたんエアロⅡ に教室を変更して実施します</p>				1	2
				<p>休講期間</p>	
4	5	6	7	8	9
<p>休講期間</p>				⚠ 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ	9:30~10:30 ステップ & ダンス
				13:30~14:30 いきいき体操	10:15~11:15 トレーニング室 利用者実技講習会
					13:30~14:30 子ども元気クラブ
11	12	13	14	15	16
9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:45~10:35 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	⚠ 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ	9:30~10:30 ステップ & ダンス
	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:50~11:50 シェイプアップ		10:50~11:50 親子体操	10:15~11:15 トレーニング室 利用者実技講習会
		13:30~14:45 高齢者スポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:30 いきいき体操	
	19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	16:00~17:00 子ども元気クラブ	15:45~16:45 幼児体操A	15:45~16:45 幼児体操B	
			⚠ 19:00~20:00 かんたんエアロⅡ		
18	19	20	21	22	23
9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:45~10:35 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	⚠ 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ	9:30~10:30 ステップ & ダンス
	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:50~11:50 シェイプアップ		10:50~11:50 親子体操	10:15~11:15 トレーニング室 利用者実技講習会
		13:30~14:45 高齢者スポーツ	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 子ども元気クラブ
	19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	16:00~17:00 子ども元気クラブ	15:45~16:45 幼児体操A	15:45~16:45 幼児体操B	
			⚠ 19:00~20:00 かんたんエアロⅡ		
25	26	27	28	29	30
<p>休館日</p>	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	9:45~10:35 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンス	<p>ゴールデンウィーク休講期間 (教室はすべて休講となります)</p> <p>4/29(金)~5/5(木)</p>	
	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:50~11:50 シェイプアップ			
		13:30~14:45 高齢者スポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操		
		16:00~17:00 子ども元気クラブ	15:45~16:45 幼児体操A		
	19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会		⚠ 19:00~20:00 かんたんエアロⅡ		