

☆山田市民体育館 1日スポーツ教室☆

1/8(木)～3/31(火)

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技 講習会 (第一週目休講)	9:30～10:30 健康 ストレッチ	9:30～10:30 健康 ストレッチ	9:30～10:30 エアロビック エクササイズ		9:30～10:30 シェイプアップ
	10:30～11:30 ストレッチ& ダンベル (第一週目休講)	10:45～11:45 ストレッチ& ダンベル	10:45～11:45 健康 ストレッチ	10:50～11:40 かんたん エアロ		10:50～11:35 はじめて ステップ
午後			13:30～14:45 いきいき体操	13:30～14:45 シニア スポーツ 1/8～3/12	13:30～14:45 レクスポーツ	13:30～14:30 親子体操
		15:45～16:45 幼児体操A	16:00～17:00 ジュニア スポーツ	15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技 講習会	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					18:30～19:20 ステップ エクササイズ 19:35～20:35 エアロビック エクササイズ	

□ : 教室開始30分前から先着順受付の1日スポーツ教室です。予約の必要はありません。直接来館して下さい。

参加料金: 大人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。)

※吹田市外在住の方は10割増し(ただし吹田市在勤・在学は市内料金)です。

※回数券はご利用頂けません。

□ : トレーニング講習会は予約制です。受講希望日の前月1日から先着順で予約可能です。

定員になり次第締め切ります。

■ : 一括申込みの教室です。実施日程が決まっております。

★休講のお知らせ★

★年末年始

12/23(火)～1/7(水)

★祝日、毎月第1月曜日は休講です

1/5(月)、1/12(月)、2/2(月)、2/11(水)、2/23(月)、3/2(月)、3/20(金)

一括募集教室

(事前に申込みが必要となります。詳しくは体育館へお問合せ下さい。)

教室名	曜日	時間	対象・定員	教室実施期間	内容
シニアスポーツ	木 ♥	13:30～14:45	60歳以上 120人	1/8～3/12	ストレッチ、軽スポーツ等を通して健康の維持促進を図ります。
ジュニアスポーツ	水 ♥♥	16:00～17:00	小学1～4年生 50人	1/14～3/25	いろいろな運動を通して楽しく身体を動かし、運動の楽しさを体験してもらいます。
親子体操	土 ♥♥	13:30～14:30	2、3歳児※1と親 25組	2/7～3/14	いろいろな運動を通して楽しく身体を動かし、親子のスキンシップを図ります。
幼児体操A	火 ♥♥	15:45～16:45	4、5歳児※2 50人	2/3～3/10	ボール運動、器械体操等、いろいろな運動を体験し、楽しく体を動かします。
幼児体操B	金 ♥♥			2/6～3/13	

《運動強度》 低い ♥ → 高い ♥♥♥♥♥♥♥♥

※1 親子体操・・・令和3(2021)年4月2日～令和5(2023)年4月1日生まれ

※2 幼児体操・・・平成31(2019)年4月2日～令和3年(2021)年4月1日生まれ

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運動の出来る服装、必ず体育館シューズ(健康ストレッチを除く)をご用意ください。
- ④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。