

10月 山田市民体育館 ☆スポーツ教室 ☆

※教室の時間、定員数、内容を変更して実施いたします（裏面参照）

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00～11:00 トレーニング室 利用者実技講習会 (第1週目休講)	10:30～11:15 ストレッチ&ダンベル (第1週目休講)	9:30～10:15 健康ストレッチ 11:00～11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30～10:15 健康ストレッチ 11:00～11:45 健康ストレッチ	11:00～11:45 かんたんエアロ	9:30～10:15 シェイプアップ 11:00～11:45 親子体操
午後			13:30～14:30 リフレッシュ体操	13:30～14:30 高齢者スポーツ	13:30～14:30 レクスポーツ	
夜間		16:00～16:45 幼児体操A	16:00～16:45 子ども体操		16:00～16:45 幼児体操B	15:30～16:30 トレーニング室利用者 実技講習会
			19:15～20:15 トレーニング室利用者 実技講習会			

※フィットネス協会のガイダンスに則り、エアロビックエクササイズ、ステップエクササイズは実施いたしません

□ は、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。
直接来館してください。
参加料金：大人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。）
回数券はご利用いただけません。
* 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。

■ 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。）

<休講のお知らせ>

* 祝日のスポーツ教室は、休講です。

★その他 教室★ ※先着順

教室名	曜 日/運動強度	時 間	対象・定員	内 容
高齢者スポーツ (1回150円)	木 ♡♡	13:30～14:30	65歳以上 50人	ストレッチ、軽スポーツ等を通して健康の維持増進を図ります。
リフレッシュ体操 (1回150円)	水 ♡♡	13:30～14:30	中学生以下除く 40人	ストレッチ、軽スポーツを通して、体力づくり及び、健康の維持増進を図ります。
子ども体操 (1回70円)	水 ♡♡	16:00～16:45	小学1～3年生 30人	いろいろな運動を通して楽しく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 (1回150円)	土 ♡♡	11:00～11:45	2、3歳児※1と親 25組	いろいろな運動を体験しながら楽しく体を動かし、親子のスキンシップを図ります。
幼児体操A (1回70円)	火 ♡♡	16:00～16:45	4、5歳児※2 25人	いろいろな運動を通して楽しく体を動かし運動の楽しさを体験してもらいます。
幼児体操B (1回70円)	金			

《 運動強度 》

♡ 低い → ♡♡♡♡♡ 高い

※1 親子体操… 平成28年4月2日～平成30年4月1日生まれ
※2 幼児体操… 平成26年4月2日～平成28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。

☆1日スポーツ教室の内容は、裏面をご覧ください☆

山田市民体育館 6876-8855