

☆山田市民体育館 1日スポーツ教室☆

TEL : 山田市民体育館 6876-8855

9/1(木)～12/22(木)

	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 かんたんエアロⅡ		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	11:00～11:50 かんたんエアロ		10:50～11:50 親子体操 9/17～10/22 11/5～12/10
午後			13:30～15:00 リフレッシュ体操 9/14～12/7	13:30～14:45 高齢者スポーツ 9/15～12/8	13:30～14:45 レクスポーツ	
		15:45～16:45 幼児体操A 9/13～10/18 11/1～12/6	16:00～17:00 子ども体操 9/14～12/7		15:45～16:45 幼児体操B 9/16～10/28 11/11～12/16	15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習
夜間			19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		18:30～19:20 かんたんステップⅡ 19:35～20:35 かんたんエアロⅡ	

※開催時間や定員数が変更になる場合がございますので予めご了承ください。(ホームページに記載します)

※施設をご利用される際は、マスクのご着用をお願いいたします。



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。直接来館して下さい。

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)
回数券はご利用頂けません

* 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。



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。定員になり次第締め切り。)



は、実施期間が決まっております。

★休講のお知らせ★

***祝日のスポーツ教室は休講です。**

***12月23日(金)～1月9日(月)の期間は休講です。**

旧一括申込教室 ～先着順～

教室名	曜日	時間	対象・定員	内容
高齢者スポーツ (1回 150円)	木 	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健康の維持促進を図ります。
リフレッシュ体操 (1回 150円)	水 	13:30～15:00	中学生以下除く 120人	ストレッチ、軽スポーツを通して体づくり及び、健康の維持促進を図ります。
子ども体操 (1回 70円)	水 	16:00～17:00	小学1～3年生 50人	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 (1回 150円)	土 	10:50～11:50	2、3歳児※1と親 25組	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 (1回 70円)	火 	15:45～16:45	4、5歳児※2 50人	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 (1回 70円)	金 			

《運動強度》 低い → 高い

※1 親子体操・・・平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれ

※2 幼児体操・・・平成28年4月2日～平成30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。休館日、教室休講日に変更になる場合があります。詳細は窓口にてお問い合わせ下さい。